



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	40 g	01126	Koperkowa lekk.got. (ml)		1324	Poledwica wędz.	60 g
08064	Twaróg z ml.mp (porcja)			Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
	Ser twarog.	50 g		Mąka pszenna	5 g	17025	Herbata,bulka,mr (porcja)	
	Mleko 2%	20 g		Koperek	10 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	30 g		Cukier	20 g
3634	Salata ziel.	10 g		Pietruszka	10 g		Bulka 100g	1 sz
17025	Herbata,bulka,mr (porcja)			Selery	10 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Mleko	40 g			
	Cukier	20 g		S ó l	10 g			
	Bulka 100g	1 sz		Jarzynka	2 g			
	Masło roślinne	10 g	06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym (g)				
01073	Manna na mleku got. (porcja)			Kurczak	200 g			
	Mleko	300 g		Marchew	30 g			
	Kasza manna	30 g		Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			10101	Ryż got.na sypko (g)				
				Ryż	80 g			
				Margaryna zw.	7 g			
			09009	Buraczki got.opr. (porcja)				
				Buraki	180 g			
				Margaryna	7 g			
				Cukier	5 g			
				Mąka pszenna	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 694 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1127 [kcal]			Wartość kaloryczna: 384 [kcal]		
Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość zestawu: _____ [zł]		

Wartość Energetyczna		Tłuszcze	Kwasy Tłuszcz. Nasycone	Węglowodany	Cukry	Białka	Sól	Sód	Błonnik	Cholesterol
[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]
9227	2205	46.07	16.30	325.22	102.97	61.64	12.24	897.34	39.50	121.30

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten
Obiad	Mleko Seler Gluten
Kolacja	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten