



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	40 g	01043	Koperkowa got. (ml)		1324	Poledwica wędz.	60 g
08064	Twaróg z ml.mp (porcja)			Ziemniaki	150 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
	Ser twarog.	50 g		Mąka pszenna	5 g	17011	Herbata,chleb,mr (porcja)	
	Mleko 2%	20 g		Koperek	10 g		Herbata	2 g
3627	Papryka św.	50 g		Kości	50 g		Cukier	20 g
3634	Salata ziel.	10 g		Śmietana	20 g		Chleb krojony	100 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Marchew	30 g		Masło roślinne	10 g
021	Chleb krojony	50 g		Selery	10 g			
22223	Masło roślinne	10 g		Pory	10 g			
17001	Herbata got. (porcja)			Pietruszka	10 g			
	Cukier	20 g		S ó l	10 g			
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
01073	Manna na mleku got. (porcja)		02015	Paprykarz z kurczaka got. (g)				
	Mleko	300 g		Kurczak	200 g			
	Kasza manna	30 g		Margaryna zw.	20 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Cebula	20 g			
				Papryka miel.	5 g			
				Śmietana	20 g			
			10101	Ryż got.na sypko (g)				
				Ryż	80 g			
				Margaryna zw.	7 g			
			09144	Buraczki got.z jabłkami (g)				
				Buraki	150 g			
				Jabłka	40 g			
				Cukier	5 g			
				Olej jadalny	7 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 963 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1210 [kcal]			Wartość kaloryczna: 495 [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]
11160	2667	67.88	22.67	390.02	105.28	78.08	14.65	1119.91	41.51	463.00

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