



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	60 g	01182	Kalafiorowa lekk got		1209	Półdzwica drobiowa	60 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
17025	Herbata, bułka, mr			Kalafior	130 g	17025	Herbata, bułka, mr	
	Herbata	2 g		Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Mleko 2%	40 g		Cukier	20 g
	Bułka 100g	1 sz		Pietruszka	20 g		Bułka 100g	1 sz
	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
				Jarzynka	2 g			
				Sól	10 g			
				Mąka pszenna	10 g			
			2106	Bitek drobiowy got. w sosie jarz.				
				Filet kurczaka	100 g			
				Marchew	30 g			
				Mleko	40 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09120	Sur. z marchewki i jabłka				
				Jabłka	60 g			
				Marchew	150 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Majonez	20 g			
				Cukier	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 381 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1085 [kcal]			Wartość kaloryczna: 364 [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]
7658	1830	30.87	9.71	301.36	105.82	48.60	12.81	844.20	44.52	233.30

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