



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1336	Szynka mielona	40 g	01043	Koperkowa got.		1307	Kiełbasa krak.parz.	60 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g	3627	Papryka św.	50 g
1326	Szpinak	10 g		Mąka pszenna	5 g	17011	Herbata, chleb, mr	
021	Chleb krojony	50 g		Koperek	10 g		Herbata	2 g
0303	Drożdżówka 50g	1 sz		Kości	50 g		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		Śmietana	20 g		Chleb krojony	100 g
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Marchew	30 g		Masło roślinne	10 g
	Mleko	300 g		Selery	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		Pory	10 g			
17001	Herbata got.			Pietruszka	10 g			
	Cukier	20 g		S ó l	10 g			
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
			06104	Gulasz drobiowy got				
				Kurczak ćwiartka	150 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Marchew	20 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Mąka pszenna	10 g			
			10020	Kasza jęczm. got.na sypko				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 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: 788 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1167 [kcal]			Wartość kaloryczna: 614 [kcal]		
Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość zestawu: _____ [zł]		

Wartość Energetyczna		Tłuszcze	Kwasy Tłuszcz. Nasycone	Węglowodany	Cukry	Białka	Sól	Sód	Blonnik	Cholesterol
[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]
10744	2568	57.55	20.54	335.36	115.16	61.85	14.86	1191.75	45.24	381.00

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