



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1336	Szynka mielona	50 g	01171	Selerowa lekk. z grzankami got.		1333	Ogonówka	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Selery	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Mleko 2%	40 g	17025	Herbata, bułka, mr	
3634	Salata ziel.	10 g		Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
17025	Herbata, bułka, mr			Marchew	30 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	30 g		Bułka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Sól	10 g		Masło roślinne	10 g
	Bułka 100g	1 sz		Jarzynka	2 g			
	Masło roślinne	10 g		Bułka 50 g	1 sz			
01098	Płatki owsiane na mleku got.		06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym				
	Mleko	300 g		Kurczak	200 g			
	Płatki owsiane	30 g		Marchew	30 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09156	Surówka z warzyw miesz. lekk.				
				Jabłka	30 g			
				Cukier	5 g			
				Marchew	100 g			
				Pietruszka	40 g			
				Selery	40 g			
				Majonez	20 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 926 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1423 [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]
11436	2733	68.30	30.46	364.20	119.09	78.15	16.22	944.30	48.66	258.00

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