



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA					
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma			
1624	Szynka kanapkowa	40 g	01181	Selerowa lekk. z makaronem got.		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g			
3628	Pomidory	50 g		Selery	100 g	3635	Salata lodowa	50 g			
3634	Salata ziel.	10 g		Marchew	30 g	1710	Herbata b/c, chleb, mr				
08065	Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem mp			Pietruszka	30 g		Herbata	2 g			
	Ser twarog.	50 g		Mleko	40 g		Masło roślinne	10 g			
	Mleko 2%	20 g		Jarzynka	5 g		Chleb krojony	100 g			
	Rzodkiewka	10 g		Sól	10 g						
	Szczypior	5 g		Mąka pszenna	5 g						
1708	Herbata b/c, chleb sl, mr			Makaron nitka	30 g						
	Herbata	2 g	02086	Suffet dr. pieczony							
	Chleb słonecznikowy	100 g		Kurczak ćwiartka	200 g						
	Masło roślinne	10 g		Marchew	20 g						
				Pietruszka	10 g						
				Selery	10 g						
				Bułka tarta	5 g						
				Bułka 100g	0,2 sz						
				Jaja	0,1 s						
			09141	Ziemniaki got.							
				Ziemniaki	300 g						
				Mleko	15 g						
			09157	Surówka z warzyw miesz. b/c							
				Marchew	100 g						
				Pietruszka	40 g						
				Selery	40 g						
				Jablka	30 g						
				Śmietana 18%	20 g						
				Majonez	20 g						
			13219	Kompot z jabłek b/c got.							
				Jablka	80 g						
		Wartość kaloryczna:	454 [kcal]			Wartość kaloryczna:	1057 [kcal]			Wartość kaloryczna:	579 [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]
10959	2619	54.58	17.57	326.77	54.01	92.99	16.75	1496.00	50.96	387.10

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