



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	17025	Herbata, bułka, mr	
08064	Twaróg z ml.mp			Pietruszka	30 g		Herbata	2 g
	Ser twarog.	50 g		Mleko	40 g		Cukier	20 g
	Mleko 2%	20 g		Jarzyńska	5 g		Bułka 100g	1 sz
17025	Herbata, bułka, mr			Sól	10 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Mąka pszenna	5 g			
	Cukier	20 g	02086	Makaron nitka	30 g			
	Bułka 100g	1 sz		Sufflet dr. pieczony				
	Masło roślinne	10 g		Kurczak ćwiartka	200 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Marchew	20 g			
	Mleko	300 g		Pietruszka	10 g			
	Płatki jęczmienne	30 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			
			09156	Surówka z warzyw miesz. lekk.				
				Jabłko	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.				
				Jabłko	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 700 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1158 [kcal]			Wartość kaloryczna: 548 [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]
10066	2406	38,82	13,99	319,00	115,37	61,91	13,41	1064,35	49,52	181,70

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