



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	40 g	01172	Selerowa z makaronem got.		1620	Golonka prasowana	60 g
36250	Ogórki szklarniowe	50 g		Selery	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Śmietana 18%	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
021	Chleb krojony	50 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
022	Chleb razowy	60 g		Marchew	30 g		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	30 g		Chleb krojony	100 g
08065	Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem mp			Mąka pszenna	10 g		Masło roślinne	10 g
	Ser twarog.	50 g		Makaron nitka	30 g			
	Mleko 2%	20 g		S ó l	10 g			
	Rzodkiewka	10 g		Jarzyńska	2 g			
	Szczypior	5 g	02086	Suflet dr. pieczony				
17001	Herbata got.			Kurczak ćwiartka	200 g			
	Cukier	20 g		Marchew	20 g			
	Herbata	2 g		Pietruszka	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Selery	10 g			
	Mleko	300 g		Bułka tarta	5 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Bułka 100g	0,2 sz			
				Jaja	0,1 s			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09155	Surówka z warzyw miesz.				
				Marchew	40 g			
				Cukier	5 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Jabłka	30 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Cebula	20 g			
				Ogórki kwasz.	20 g			
				Majonez	20 g			
				Musztarda	5 g			
				Groszek kons.	20 g			
				Pory	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 802 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1203 [kcal]			Wartość kaloryczna: 420 [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]
10145	2425	41.16	15.38	368.33	112.99	63.99	14.23	916.15	51.21	393.00

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