



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	60 g	01043	Koperkowa got.		252	Ser salami	60 g
3627	Papryka św.	50 g		Ziemniaki	150 g	3628	Pomidory	50 g
17011	Herbata, chleb, mr			Mąka pszenna	5 g	17025	Herbata, bułka, mr	
	Herbata	2 g		Koperek	10 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Kości	50 g		Cukier	20 g
	Chleb krojony	100 g		Śmietana	20 g		Bułka 100g	1 sz
	Masło roślinne	10 g		Marchew	30 g		Masło roślinne	10 g
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Selery	10 g			
	Mleko	300 g		Pory	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		Pietruszka	10 g			
				S ó l	10 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			
			09144	Buraczki got. z jabłkami				
				Buraki	150 g			
				Jabłka	40 g			
				Cukier	5 g			
				Olej jadalny	7 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 767 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1031 [kcal]			Wartość kaloryczna: 497 [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]
9602	2295	62.06	22.99	331.40	104.48	58.70	13.52	1415.49	42.30	288.70

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