



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	60 g	01166	Solferino lekk. got. (porcja)		08061	Twaróg z ml. (porcja)	
3634	Salata ziel.	50 g		Marchew	50 g		Ser twarog.	100 g
17025	Herbata,bulka,mr (porcja)			Selery	20 g		Mleko 2%	40 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g	3628	Pomidory	50 g
	Cukier	20 g		Mleko 2%	20 g	17025	Herbata,bulka,mr (porcja)	
	Bulka 100g	1 sz		Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g
	Masło roślinne	10 g		Mąka pszenna	10 g		Cukier	20 g
				S ó l	10 g		Bulka 100g	1 sz
				Konc.pomidor.30%	20 g		Masło roślinne	10 g
				Jarzynka	2 g			
			2106	Bitek drobiowy got. w sosie jarz. (porcj				
				Filet kurczaka	100 g			
				Marchew	30 g			
				Mleko	40 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09156	Surówka z warzyw miesz. lekk. (porcja)				
				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. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 379 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1059 [kcal]			Wartość kaloryczna: 461 [kcal]		
Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość zestawu: _____ [zł]		

Wartość Energetyczna		Tłuszcze	Kwasy Tłuszcz. Nasycone	Węglowodany	Cukry	Białka	Sól	Sód	Blonnik	Cholesterol
[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]
7949	1900	35.39	12.60	302.18	107.60	54.38	11.84	777.60	37.94	202.70

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