



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1333	Ogonówka	60 g	01114	Pomidorowa z ryżem lekk.got. (porcja)		1324	Poledwica wędz.	60 g
201	Jaja	1 s		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	10 g	17025	Herbata,bulka,mr (porcja)	
3634	Salata ziel.	10 g		Konc.pomidor.30%	30 g		Herbata	2 g
17025	Herbata,bulka,mr (porcja)			Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Selery	20 g		Bulka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Ryż	30 g		Masło roślinne	10 g
	Bulka 100g	1 sz		S ó l	10 g			
	Masło roślinne	10 g		Jarzynka	2 g			
			06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym (g)				
				Kurczak	200 g			
				Marchew	30 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09120	Sur. z marchewki i jabłka (g)				
				Jabłka	60 g			
				Marchew	150 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Majonez	20 g			
				Cukier	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 526 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1236 [kcal]			Wartość kaloryczna: 384 [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]
8977	2146	41.54	12.96	292.20	104.66	59.83	12.78	767.70	42.73	185.00

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