



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	40 g	01126	Koperkowa lekk.got. (ml)		1333	Ogonówka	60 g
0303	Drożdżówka 50g	1 sz		Ziemniaki	150 g	3628	Pomidory	50 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Mąka pszenna	5 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
22223	Masło roślinne	10 g		Koperek	10 g		Herbata	2 g
3635	Salata lodowa	50 g		Marchew	30 g		Cukier	20 g
17001	Herbata got. (porcja)			Pietruszka	10 g		Bułka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Selery	10 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Mleko	40 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			S ó l	10 g			
	Mleko	300 g		Jarzynka	2 g			
	Płatki owsiane	30 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: 941 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1020 [kcal]			Wartość kaloryczna: 385 [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]
9819	2347	40.99	14.29	351.30	115.04	64.87	13.50	928.35	50.14	270.30

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