



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	40 g	01043	Koperkowa got. (ml)		1342	Mielonka wp	60 g
0303	Drożdżówka 50g	1 sz		Ziemniaki	150 g	3628	Pomidory	50 g
021	Chleb krojony	50 g		Mąka pszenna	5 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
3635	Salata lodowa	50 g		Koperek	10 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Kości	50 g		Cukier	20 g
17001	Herbata got. (porcja)			Śmietana	20 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		Marchew	30 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Selery	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Pory	10 g			
	Mleko	300 g		Pietruszka	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		S ó l	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			
			09155	Surówka z warzyw miesz. (porcja)				
				Marchew	40 g			
				Cukier	5 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Jablka	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. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			

Wartość kaloryczna:	791 [kcal]	Wartość kaloryczna:	1050 [kcal]	Wartość kaloryczna:	507 [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]
9826	2348	47.22	17.13	345.69	111.83	62.40	14.81	982.55	48.57	419.00

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