



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
3801	Dżem truskawkowy	40 g	01114	Pomidorowa z ryżem lekk.got. (porcja)		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
1343	Szynka gotowana	40 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	10 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
1326	Szpinak	10 g		Konc.pomidor.30%	30 g		Herbata	2 g
13233	Bagietka,herbata,mr (porcja)			Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
	Bagietka	1 sz		Selery	20 g		Bułka 100g	1 sz
	Masło roślinne	10 g		Ryż	30 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		S ó l	10 g			
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)		06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym (g)				
	Mleko	300 g		Kurczak	200 g			
	Płatki jęczmienne	30 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			
			09165	Marchewka opr z groszkiem got (porcja)				
				Marchew	15 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Cukier	5 g			
				Mąka pszenna	5 g			
				Groszek kons.	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 757 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1044 [kcal]			Wartość kaloryczna: 374 [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]
9100	2175	39.85	12.59	343.26	107.58	59.41	13.87	1063.05	43.95	171.80

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