



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	40 g	01168	Grysikowa lekk.got.		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
201	Jaja	1 s		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Selery	20 g	17025	Herbata,bulka,mr	
3634	Salata ziel.	10 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
17025	Herbata,bulka,mr			Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Kasza manna	25 g		Bulka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		S ó l	10 g		Masło roślinne	10 g
	Bulka 100g	1 sz		Jarzynka	2 g			
	Masło roślinne	10 g	2105	Bitek schabowy got.w sosie jarz.				
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Marchew	30 g			
	Mleko	300 g		Mleko	40 g			
	Płatki owsiane	30 g		Mąka pszenna	20 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Schab b/k	100 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09156	Surówka z warzyw miesz. lekk.				
				Jablka	30 g			
				Cukier	5 g			
				Marchew	100 g			
				Pietruszka	40 g			
				Selery	40 g			
				Majonez	20 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		766 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1183 [kcal]	Wartość kaloryczna:		548 [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]
10443	2496	50.16	16.93	340.14	113.80	89.38	13.22	1241.40	60.93	185.30

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