



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
201	Jaja	1 s	0112	Barszcz czerwony lekk.got		1336	Szynka mielona	60 g
1324	Poledwica wędz.	40 g		Buraki	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bulka,mr	
1406	Salceson czarny	10 g		Mleko	40 g		Herbata	2 g
17025	Herbata,bulka,mr			Mąka pszenna	5 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g		Bulka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Bulka 100g	1 sz		Ziemniaki	150 g			
	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym				
	Płatki jęczmienne	30 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			
			10101	Ryż got.na sypko				
				Ryż	80 g			
				Margaryna zw.	7 g			
			09145	Salata z sosem sal.				
				Salata lodowa	100 g			
				Olej jadalny	7 g			
				Sos sałatkowy	3 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 798 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1114 [kcal]			Wartość kaloryczna: 368 [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]
9541	2280	58.81	17.35	315.31	98.35	64.76	13.61	740.11	45.08	113.10

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