



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1324	Półdewica wędz.	50 g	01038	Jarzynowa lekk.got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
0303	Drożdżówka 50g	1 sz		Konc.pomidor.30%	10 g	3635	Salata lodowa	50 g
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	80 g	17025	Herbata,bułka,mr	
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
1326	Szpinak	10 g		Pietruszka	30 g		Cukier	20 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Selery	30 g		Bułka 100g	1 sz
	Mleko	300 g		Mleko	40 g		Masło roślinne	10 g
	Płatki jęczmienne	30 g		Ziemniaki	150 g			
17001	Herbata got.			S ó l	10 g			
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Herbata	2 g	06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym				
				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.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		679 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1161 [kcal]	Wartość kaloryczna:		379 [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]
9283	2219	47.17	13.98	287.81	102.12	57.23	13.02	788.16	41.04	132.80

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