



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	60 g	01038	Jarzynowa lekk.got. (porcja)		08063	Salatka jajeczna z ryżem gotowanym (porc	
3628	Pomidory	50 g		Konc.pomidor.30%	10 g		Jaja	1 s
13229	Kawa ml, bułka,mr (porcja)			Marchew	80 g		Majonez	20 g
	Kawa inka	3 g		Mąka pszenna	10 g		Margaryna zw.	5 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	30 g		Szynka kanapkowa	30 g
	Mleko 2%	300 g		Selery	30 g		Ryż	25 g
	Bułka 100g	1 sz		Mleko	40 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
	Masło roślinne	10 g		Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g
				S ó l	10 g		Cukier	20 g
				Jarzynka	2 g		Bułka 100g	1 sz
			03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g)			Masło roślinne	10 g
				Łopatka wieprzowa	80 g	3635	Salata lodowa	50 g
				Jaja	0,1 s			
				Mąka pszenna	30 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Marchew	30 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09150	Marchewka got. z wody (g)				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	150 g			
				Cukier	5 g			
				Bułka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 543 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1124 [kcal]			Wartość kaloryczna: 744 [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]
10090	2412	59.22	19.60	345.03	114.79	81.85	13.35	768.30	61.62	123.10

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