



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	60 g	01166	Solferino lekk. got. (porcja)		08063	Salatka jajeczna z ryżem gotowanym (porc	
3635	Salata lodowa	50 g		Marchew	50 g		Jaja	1 s
17025	Herbata,bułka,mr (porcja)			Selery	20 g		Majonez	20 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g		Margaryna zw.	5 g
	Cukier	20 g		Mleko 2%	20 g		Szynka kanapkowa	30 g
	Bułka 100g	1 sz		Ziemniaki	150 g		Ryż	25 g
	Masło roślinne	10 g		Mąka pszenna	10 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
				Sól	10 g		Herbata	2 g
				Konc.pomidor.30%	20 g		Cukier	20 g
				Jarzyńka	2 g		Bułka 100g	1 sz
			06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym (g)			Masło roślinne	10 g
				Kurczak	200 g	3628	Pomidory	50 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			
			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)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 379 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1103 [kcal]			Wartość kaloryczna: 746 [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]
9325	2229	44.14	13.06	313.79	98.13	53.55	12.59	764.60	41.61	162.70

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