



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1333	Ogonówka	60 g	01171	Selerowa lekk. z grzankami got. (porcja)		1343	Szynka gotowana	60 g
3628	Pomidory	50 g		Selery	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
3635	Salata lodowa	20 g		Ziemniaki	150 g	17025	Herbata,bulka,mr (porcja)	
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Mleko 2%	40 g		Herbata	2 g
	Mleko	400 g		Mąka pszenna	10 g		Cukier	20 g
	Płatki owsiane	30 g		Marchew	30 g		Bulka 100g	1 sz
17025	Herbata,bulka,mr (porcja)			Pietruszka	30 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Sól	10 g			
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Bulka 100g	1 sz		Bulka 50 g	1 sz			
	Masło roślinne	10 g	06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym (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			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09156	Surówka z warzyw miesz. lekk. (porcja)				
				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 jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 707 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1556 [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]
11056	2642	44.28	15.89	398.84	123.54	74.82	14.17	998.60	57.26	287.70

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