



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	60 g	01179	Ziemniaczana czysta z mak. lek.got. (por		3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	08063	Salatka jajeczna z ryżem gotowanym (porc	
3635	Salata lodowa	20 g		Pietruszka	20 g		Jaja	1 s
01073	Manna na mleku got. (porcja)			Selery	20 g		Majonez	20 g
	Mleko	300 g		Ziemniaki	150 g		Margaryna zw.	5 g
	Kasza manna	30 g		Makaron nitka	25 g		Szynka kanapkowa	30 g
17025	Herbata,bułka,mr (porcja)			Jarzynka	2 g	17025	Ryż	25 g
	Herbata	2 g		S ó l	10 g		Herbata,bułka,mr (porcja)	
	Cukier	20 g	2106	Bitek drobiowy got. w sosie jarz. (porcj			Herbata	2 g
	Bułka 100g	1 sz		Filet kurczaka	80 g		Cukier	20 g
	Masło roślinne	10 g		Marchew	30 g		Bułka 100g	1 sz
				Mleko	40 g		Masło roślinne	10 g
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09156	Surówka z warzyw miesz. lekk. (porcja)				
				Jabłka	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)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 644 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1088 [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]
10363	2477	50.45	17.41	364.08	113.75	67.86	12.87	996.70	60.37	228.80

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