



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	60 g	01007	Barszcz czerw. zabieli. got. (ml)		252	Ser salami	60 g
3635	Salata lodowa	50 g		Buraki	100 g	3628	Pomidory	50 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Mleko	400 g		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
	Płatki owsiane	30 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Pietruszka	20 g		Chleb krojony	100 g
	Herbata	2 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	5 g			
	Chleb krojony	100 g		Ziemniaki	150 g			
	Masło roślinne	10 g		Sól	10 g			
				Jarzyńka	2 g			
			2105	Bitek schabowy got. w sosie jarz. (porcja)				
				Marchew	30 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Schab b/k	80 g			
			10020	Kasza jęczm. got. na sypko (g)				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09120	Sur. z marchewki i jabłka (g)				
				Jabłka	60 g			
				Marchew	150 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Majonez	20 g			
				Cukier	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 810 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1173 [kcal]			Wartość kaloryczna: 609 [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]
10842	2591	62,59	26,45	385,44	121,88	92,38	15,27	1625,75	57,98	459,70

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