



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
3803	Dżem porzeczkowy	50 g	01170	Selerowa z grzankami		1335	Pieczeń wieprzowa	60 g
1343	Szynka gotowana	40 g		Selery	100 g	22223	Masło roślinne	10 g
22223	Masło roślinne	10 g		Ziemniaki	150 g	021	Chleb krojony	50 g
011	Bułka	100 g		Śmietana 18%	20 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
3625	Ogórki grunt.	50 g		Mąka pszenna	10 g	17001	Herbata zw.	
3635	Salata lodowa	20 g		Marchew	30 g		Cukier	20 g
17001	Herbata zw.			Pietruszka	30 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Kośćci	50 g			
	Herbata	2 g		Bułka	50 g			
01098	Płatki owsiane na mleku			S ó l	5 g			
	Mleko	400 g		Jarzynka	1 g			
	Płatki owsiane	30 g	06034	Kurczak pieczony				
				Kurczak	200 g			
				Margaryna	10 g			
				Olej jadalny	10 g			
			10101	Ryż got.na sypko				
				Ryż	80 g			
				Margaryna zw.	7 g			
			09155	Surówka z warzyw miesz.				
				Ryż	80 g			
				Margaryna zw.	7 g			
				Marchew	40 g			
				Cukier	5 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Jablka	30 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Cebula	20 g			
				Ogórki kwasz.	20 g			
				Majonez	20 g			
				Musztarda	5 g			
				Groszek kons.	20 g			
				Pory	20 g			
			13220	Kompot z jablek				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		2 830 [kJ]	Wartość kaloryczna:		7 310 [kJ]	Wartość kaloryczna:		1 966 [kJ]
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]
12106.00	2660.00	75.96	22.43	401.88	62.41	112.25	7.97	884.79	47.33	284.40

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