



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1307	Kielbasa krak.parz.	60 g	01112	Pomidorowa z ryżem got. (ml)		1341	Parówki	70 g
36250	Ogórki szklarniowe	50 g		Konc.pomidor.30%	30 g	3628	Pomidory	50 g
17025	Herbata,bulka,mr (porcja)			Ryż	30 g	3634	Salata ziel.	10 g
	Herbata	2 g		Kości	50 g	17011	Herbata,chleb,mr (porcja)	
	Cukier	20 g		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
	Bulka 100g	1 sz		Marchew	50 g		Cukier	20 g
	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g		Chleb krojony	100 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Mleko	300 g		Mąka pszenna	10 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			02086	Suflet dr. pieczony (g)				
				Kurczak ćwiartka	200 g			
				Marchew	20 g			
				Pietruszka	10 g			
				Selery	10 g			
				Bulka tarta	5 g			
				Bulka 100g	0,2 sz			
				Jaja	0,1 s			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09148	Salata ze śmiet. (porcja)				
				Salata ziel.	100 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 758 [kcal]			Wartość kaloryczna: 967 [kcal]			Wartość kaloryczna: 424 [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]
8989	2148	48,19	17,42	320,53	100,17	57,37	13,73	996,70	46,34	315,50

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