



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1345	Kurczak faszerowany	60 g	01167	Gryskowa got. (porcja)		08061	Twaróg z ml. (porcja)	
3648	Rzodkiew biała	50 g		Marchew	50 g		Ser twarog.	100 g
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Pietruszka	20 g		Mleko 2%	40 g
	Herbata	2 g		Selery	20 g	3628	Pomidory	50 g
	Cukier	20 g		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Chleb krojony	100 g		Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g
	Masło roślinne	10 g		Kasza manna	25 g		Cukier	20 g
				Sól	10 g		Chleb krojony	100 g
				Jarzynka	2 g		Masło roślinne	10 g
			02043	Kotlet mielony smażony (porcja)				
				Mięso wieprz. gulaszowe	100 g			
				Jaja	0,3 s			
				Smalec	20 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09116	Surówka z białej kapusty (g)				
				Kapusta biała	200 g			
				Majonez	20 g			
				Marchew	20 g			
				Cebula	20 g			
				Musztarda	5 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 540 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1299 [kcal]			Wartość kaloryczna: 573 [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]
10094	2412	60,75	20,36	337,36	94,90	70,39	12,77	900,50	37,25	362,30

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