



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
252	Ser salami	60 g	01112	Pomidorowa z ryżem got. (ml)		1402	Pasztetowa	80 g
3628	Pomidory	50 g		Konc.pomidor.30%	30 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
1326	Szpinak	10 g		Ryż	30 g	17011	Herbata,chleb,mr (porcja)	
17011	Herbata,chleb,mr (porcja)			Kości	50 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Śmietana	20 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
	Chleb krojony	100 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Mąka pszenna	10 g			
	Mleko	300 g		S ó l	10 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Jarzynka	2 g			
			06103	Gulasz z żoł.adków drob. got. (porcja)				
				Żołądki z indyka	100 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Smalec	20 g			
				Cebula	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09115	Sur.z kapusty czerw. (g)				
				Kapusta czerw.	200 g			
				Cebula	20 g			
				Musztarda	5 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Ocet	10 ml			
				Cukier	10 g			
				Papryka św.	10 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 876 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1077 [kcal]			Wartość kaloryczna: 419 [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]
9928	2373	76,54	29,16	368,34	110,71	61,94	14,12	1457,50	48,34	371,80

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