



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	40 g	01037	Jarzynowa got. (porcja)		1345	Kurczak faszerowany	60 g
201	Jaja	1 s		Ziemniaki	150 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
3628	Pomidory	50 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
3634	Salata ziel.	20 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
012	Bułka grahamka	1 sz		Kapusta biała	50 g		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	60 g		Chleb krojony	100 g
17001	Herbata got. (porcja)			Selery	30 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	30 g			
	Herbata	2 g		Fasolka szparag.	30 g			
01073	Manna na mleku got. (porcja)			Konc.pomidor.30%	10 g			
	Mleko	300 g		Mąka pszenna	10 g			
	Kasza manna	30 g		S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			02045	Kotlet schabowy smażony (g)				
				Smalec	20 g			
				Bułka tarta	20 g			
				Schab b/k	100 g			
				Jaja	0,1 s			
				Mąka pszenna	10 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09065	Mizeria ze śmietaną (g)				
				Ogórki	160 g			
				Śmietana	20 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 879 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1187 [kcal]			Wartość kaloryczna: 540 [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]
10907	2607	79,18	27,83	377,13	104,66	109,83	14,55	1536,50	77,53	402,70

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