



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1324	Poledwica wędz.	60 g	01148	Żurek z jajkiem got. (ml)		1307	Kiełbasa krak.parz.	60 g
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	10 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
3635	Salata lodowa	20 g		Kości	50 g	17011	Herbata,chleb,mr (porcja)	
13227	Kawa ml,chleb, mr (porcja)			Śmietana	20 g		Herbata	2 g
	Kawa inka	3 g		Jaja	0,5 s		Cukier	20 g
	Mleko 2%	300 g		Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g			
	Chleb krojony	100 g		Chrzan mar.	10 g			
				Ziemniaki	150 g			
				Barsz biały	10 g			
				S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			02021	Gulasz wieprz.got. (g)				
				Łopátka wieprzowa	100 g			
				Margaryna	5 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Marchew	20 g			
			10020	Kasza jęczm. got.na sypko (g)				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09022	Fasolka szparagowa got. (g)				
				Margaryna	10 g			
				Bułka tarta	5 g			
				Fasolka szparag. kons.	150 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 664 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1186 [kcal]			Wartość kaloryczna: 606 [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]
10280	2457	73,89	25,70	348,67	97,56	104,08	16,68	1215,70	46,01	465,00

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