



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	60 g	01037	Jarzynowa got. (porcja)		1321	Kiełbasa żywiecka	60 g
3627	Papryka św.	50 g		Ziemniaki	150 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
3635	Salata lodowa	10 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
1709	Herbata, chleb sł, mr (porcja)			Kośćci	50 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Kapusta biała	50 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Marchew	60 g		Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g		Selery	30 g		Masło roślinne	10 g
	Chleb słonecznikowy	100 g		Pietruszka	30 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Fasolka szparag.	30 g			
	Mleko	300 g		Konc.pomidor.30%	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		Mąka pszenna	10 g			
				S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			02065	Pieczeń rzymska pieczona w sosie (g)				
				Łopatka wieprzowa	80 g			
				Bułka tarta	15 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Jaja	0,1 s			
				Cebula	20 g			
				Sos pieczeniowy	10 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Śmietana 18%	10 g			
				Mąka pszenna	15 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
				Łopatka wieprzowa	80 g			
				Bułka tarta	15 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Jaja	0,1 s			
				Cebula	20 g			
				Sos pieczeniowy	10 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Śmietana 18%	10 g			
				Mąka pszenna	15 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09160	Surówka z marchewki i pora (porcja)				
				Marchew	120 g			
				Śmietana 18%	20 g			

ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
			13220	Majonez	20 g			
				Cukier	5 g			
				Pory	80 g			
				Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 754 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1798 [kcal]			Wartość kaloryczna: 602 [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]
13195	3154	103.19	31.35	416.98	115.13	117.08	16.04	1893.40	54.47	550.50

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