



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
201	Jaja	2 s	01167	Grysikowa got. (porcja)		1342	Mielonka wp	60 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	3627	Papryka św.	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Selery	20 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Kości	50 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g		Chleb krojony	100 g
	Chleb krojony	100 g		Kasza manna	25 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	02043	Kotlet mielony smażony (porcja)				
	Płatki owsiane	30 g		Mięso wieprz. gulaszowe	100 g			
				Jaja	0,3 s			
				Smalec	20 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			09155	Surówka z warzyw miesz. (porcja)				
				Marchew	40 g			
				Cukier	5 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Jabłka	30 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Cebula	20 g			
				Ogórki kwasz.	20 g			
				Majonez	20 g			
				Musztarda	5 g			
				Groszek kons.	20 g			
				Pory	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 969 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1046 [kcal]			Wartość kaloryczna: 514 [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]
10581	2529	80,06	28,75	312,49	107,74	78,03	15,24	1055,20	53,55	349,70

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