



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	50 g	01129	Ziemn. z zielonym groszkiem got.		1324	Poledwica wędz.	60 g
3801	Dżem truskawkowy	20 g		Mąka pszenna	10 g	3635	Salata lodowa	50 g
026	Chleb słonecznikowy	50 g		Śmietana	20 g			
0301	Bułka słodka	1 sz		Kości	50 g			
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	50 g			
3648	Rzodkiew biała	50 g		Pietruszka	20 g			
3634	Salata ziel.	10 g		Selery	20 g			
17001	Herbata got.			Groszek kons.	20 g			
	Cukier	20 g		Sól	10 g			
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.		02065	Pieczeń rzymska pieczona w sosie				
	Mleko	300 g		Łopatką wieprzową	80 g			
	Płatki owsiane	30 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			
				Łopatką wieprzową	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			
			10020	Kasza jęczm. got. na sypko				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09152	Sur. z kap. pekińskiej				
				Kapusta pekińska	200 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Papryka św.	30 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				

ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
				Jabłka Cukier	80 g 20 g			
Wartość kaloryczna: 784 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1515 [kcal]			Wartość kaloryczna: 84 [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]
9971	2383	88,93	23,89	263,19	78,06	90,81	13,48	937,30	38,26	283,50

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