



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	60 g	01112	Pomidorowa z ryżem got.		1335	Pieczeń wieprzowa	60 g
3648	Rzodkiew biała	50 g		Konc.pomidor.30%	30 g	3628	Pomidory	50 g
17011	Herbata,chleb,mr			Ryż	30 g	17011	Herbata,chleb,mr	
	Herbata	2 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Śmietana	20 g		Cukier	20 g
	Chleb krojony	100 g		Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
				Selery	20 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym				
				Łopatka wieprzowa	100 g			
				Jaja	0,1 s			
				Mąka pszenna	30 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Marchew	30 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09148	Salata ze śmiet.				
				Salata ziel.	100 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 492 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1082 [kcal]			Wartość kaloryczna: 601 [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]
9100	2175	55.69	17.22	344.92	90.75	82.07	13.96	1011.80	32.72	472.60

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