



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1342	Mielonka wp	40 g	01167	Grysikowa got.		1305	Golonka pr.	60 g
201	Jaja	1 s		Marchew	50 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
3634	Salata ziel.	10 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
026	Chleb słonecznikowy	60 g		Kości	50 g		Cukier	20 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Ziemniaki	150 g		Chleb krojony	100 g
22223	Masło roślinne	10 g		Kasza manna	25 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Sól	10 g			
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Herbata	2 g	02045	Kotlet schabowy smażony				
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Smalec	20 g			
	Mleko	300 g		Bułka tarta	20 g			
	Płatki owsiane	30 g		Schab b/k	100 g			
				Jaja	0,1 s			
				Mąka pszenna	10 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09155	Surówka z warzyw miesz.				
				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 jablek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		1054 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1367 [kcal]	Wartość kaloryczna:		419 [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]
11883	2840	74,02	26,75	420,51	109,10	98,51	15,29	1460,90	60,32	381,70

POSIŁEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten
Obiad	Gorzycza Jajka Mleko Seler Gluten
Kolacja	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten