



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	50 g	01037	Jarzynowa got.		1344	Parówki z szynki	70 g
026	Chleb słonecznikowy	60 g		Ziemniaki	150 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
0303	Drożdżówka 50g	1 sz		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
22223	Masło roślinne	10 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
3627	Papryka św.	50 g		Kapusta biała	50 g		Cukier	20 g
1326	Szpinak	10 g		Marchew	60 g		Chleb krojony	100 g
17001	Herbata got.			Selery	30 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	30 g			
	Herbata	2 g		Fasolka szparag.	30 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Konc.pomidor.30%	10 g			
	Mleko	300 g		Mąka pszenna	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		Sól	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			06034	Kurczak pieczony				
				Kurczak	200 g			
				Margaryna	10 g			
				Olej jadalny	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 jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		830 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1367 [kcal]	Wartość kaloryczna:		421 [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 ]
10955	2618	57.12	16.93	341.80	114.47	57.34	13.92	1304.80	47.65	410.60

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