



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
201	Jaja	1 s	0112	Barszcz czerwony lekk.got		1336	Szynka mielona	60 g
1324	Polędwica wędz.	40 g		Buraki	100 g	3627	Papryka św.	50 g
36250	Ogórki szklarniowe	50 g		Marchew	50 g	17011	Herbata, chleb, mr	
3634	Salata ziel.	10 g		Mleko	40 g		Herbata	2 g
17025	Herbata, bułka, mr			Mąka pszenna	5 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Bułka 100g	1 sz		Ziemniaki	150 g			
	Masło roślinne	10 g		Sól	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Jarzyńska	2 g			
	Mleko	300 g	06034	Kurczak pieczony				
	Płatki jęczmienne	30 g		Kurczak	200 g			
				Margaryna	10 g			
				Olej jadalny	10 g			
			10101	Ryż got.na sypko				
				Ryż	80 g			
				Margaryna zw.	7 g			
			09116	Sur. z białej kapusty				
				Kapusta biała	200 g			
				Majonez	20 g			
				Marchew	20 g			
				Cebula	20 g			
				Musztarda	5 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jabłko	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		764 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1299 [kcal]	Wartość kaloryczna:		488 [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]
10676	2552	66,63	19,86	334,45	105,13	69,34	14,53	834,77	55,11	270,30

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