



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
3802	Dżem wiśniowy	60 g	01165	Solferino got. (porcja)		1335	Pieczeń wieprzowa	60 g
016	Rogal	1 sz		Marchew	50 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
22223	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
17017	Kakao got. (porcja)			Selery	20 g		Herbata	2 g
	Mleko	300 g		Konc.pomidor.30%	20 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g		Chleb krojony	100 g
	Kakao	5 g		Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
				Mąka pszenna	10 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			07044	Kotlety z ryby smażone (g)				
				Filety rybne	120 g			
				Jaja	0,1 s			
				Bułka	0,2 sz			
				Bułka tarta	20 g			
				Olej jadalny	20 g			
				Cebula	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09115	Sur.z kapusty czerw. (g)				
				Kapusta czerw.	200 g			
				Cebula	20 g			
				Musztarda	5 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Ocet	10 ml			
				Cukier	10 g			
				Papryka św.	10 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		661 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1177 [kcal]	Wartość kaloryczna:		600 [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 ]
10202	2438	76,87	15,85	375,66	115,71	56,13	13,13	919,40	39,99	346,70

<b>POSILEK</b>	<b>Występujące Alergeny</b>
<b>Śniadanie</b>	Mleko Gluten
<b>Obiad</b>	Gorzycza Jajka Mleko Ryby Seler Gluten
<b>Kolacja</b>	Gorzycza Łubin Mleko Seler Soja Gluten