



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1321	Kielbasa żywiecka	40 g	01148	Żurek z jajkiem got. (ml)		1315	Kielbasa szynkowa	60 g
252	Ser salami	40 g		Mąka pszenna	10 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
3628	Pomidory	50 g		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
1709	Herbata, chleb sł, mr (porcja)			Śmietana	20 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Jaja	0,5 s		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
	Chleb stonecznikowy	100 g		Selery	20 g			
				Chrzan mar.	10 g			
				Ziemniaki	150 g			
				Barsz biały	10 g			
				Sól	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			10122	Kasza gryczana got. z sosem pieczarkowym				
				Kasza grycz.	80 g			
				Pieczarki	160 g			
				Margaryna	20 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Cebula	20 g			
				Mąka pszenna	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 652 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1132 [kcal]			Wartość kaloryczna: 487 [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 ]
9503	2271	73,69	25,55	331,49	81,01	76,27	15,39	2183,40	28,81	430,80

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