



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1332	Kielbasa wiejska	60 g	01111	Pomidorowa z makaronem got. (g)		1333	Ogonówka	60 g
201	Jaja	1 s		Konc.pomidor.30%	20 g	3628	Pomidory	50 g
3635	Salata lodowa	50 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Kości	50 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Makaron wstążka	30 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
	Chleb krojony	100 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			02115	Bitek sch. got. w sosie piecz. dosz. (po				
				Schab b/k	80 g			
				Pieczarki	100 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Cebula	20 g			
				Margaryna zw.	10 g			
				Marchew	20 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Mąka pszenna	20 g			
			19161	Surówka z białej kapusty parzona (porcja)				
				Kapusta biała	200 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Cukier	10 g			
				Ocet	10 ml			
				Musztarda	5 g			
				Marchew	30 g			
				Cebula	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 741 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1188 [kcal]			Wartość kaloryczna: 497 [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]
10152	2426	78,28	22,93	345,70	106,57	92,77	15,02	1287,10	56,20	462,80

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