



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1307	Kielbasa krak.parz.	60 g	01148	Żurek z jajkiem got. (ml)		1345	Kurczak faszerowany	60 g
3627	Papryka św.	50 g		Mąka pszenna	10 g	3635	Salata lodowa	50 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Kości	50 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
	Mleko	400 g		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
	Płatki owsiane	30 g		Jaja	0,5 s		Cukier	20 g
1709	Herbata,chleb sł,mr (porcja)			Marchew	50 g		Bułka 100g	1 sz
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Selery	20 g			
	Masło roślinne	10 g		Chrzan mar.	10 g			
	Chleb słonecznikowy	100 g		Ziemniaki	150 g			
				Barsz biały	10 g			
				S ó l	10 g			
				Jarzyńka	2 g			
			10121	Ryż z jabłkami got. (g)				
				Ryż	80 g			
				Cukier puder	30 g			
				Jabłka	200 g			
				Margaryna	10 g			
				Mleko	100 g			
			13220	Kompot z jablek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
Wartość kaloryczna: 917 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1179 [kcal]			Wartość kaloryczna: 427 [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]
10555	2523	70,46	21,53	392,62	152,36	83,18	13,80	1779,00	59,88	236,00

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