



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1315	Kielbasa szynkowa	60 g	01150	Ziemniaczana czysta got. (porcja)		1307	Kielbasa krak.parz.	60 g
36250	Ogórki szklarniowe	50 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Marchew	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Mleko	300 g		Pietruszka	30 g		Herbata	2 g
	Płatki jęczmienne	30 g		Selery	30 g		Cukier	20 g
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Kości	50 g		Chleb krojony	100 g
	Herbata	2 g		Sól	10 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Chleb krojony	100 g	02065	Pieczeń rzymska pieczona w sosie (g)				
	Masło roślinne	10 g		Łopátka wieprzowa	80 g			
				Bułka tarta	15 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Jaja	0,1 s			
				Cebula	20 g			
				Sos pieczeniowy	10 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Śmietana 18%	10 g			
				Mąka pszenna	15 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
				Łopátka wieprzowa	80 g			
				Bułka tarta	15 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Jaja	0,1 s			
				Cebula	20 g			
				Sos pieczeniowy	10 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Śmietana 18%	10 g			
				Mąka pszenna	15 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09152	Sur.z kap. pekińskiej (g)				
				Kapusta pekińska	200 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Papryka św.	30 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			

Wartość kaloryczna: 751 [kcal]	Wartość kaloryczna: 1550 [kcal]	Wartość kaloryczna: 605 [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]
12160	2906	101,55	26,47	394,21	101,13	114,61	16,53	1387,30	55,01	384,10

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