



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1344	Parówki z szynki	70 g	01129	Ziemn. z zielonym groszkiem got. (ml)		1324	Poledwica wędz.	60 g
36250	Ogórki szklarniowe	50 g		Mąka pszenna	10 g	3635	Salata lodowa	50 g
13228	Kawa ml. chleb sł,mr (porcja)			Śmietana	20 g	17011	Herbata,chleb,mr (porcja)	
	Kawa inka	3 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
	Mleko 2%	300 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	20 g		Chleb krojony	100 g
	Chleb słonecznikowy	100 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		Groszek kons.	20 g			
				S ó l	10 g			
				Jarzyńka	2 g			
			10111	Risotto got. z mięsa i warzyw (g)				
				Ryż	80 g			
				Margaryna	20 g			
				Marchew	80 g			
				Pietruszka	40 g			
				Selery	40 g			
				Łopatka wieprzowa	50 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: 568 [kcal]			Wartość kaloryczna: 920 [kcal]			Wartość kaloryczna: 496 [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]
8299	1983	63,76	18,61	296,93	103,97	65,39	13,77	1452,50	40,97	297,80

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