



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Poledwica drobiowa	40 g	01148	Żurek z jajkiem got. (ml)		1333	Ogonówka	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Mąka pszenna	10 g	3628	Pomidory	50 g
3635	Salata lodowa	50 g		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Śmietana	20 g		Herbata	2 g
	Mleko	300 g		Jaja	0,5 s		Cukier	20 g
	Płatki jęczmienne	30 g		Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
1709	Herbata, chleb sł, mr (porcja)			Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Selery	20 g			
	Cukier	20 g		Chrzan mar.	10 g			
	Masło roślinne	10 g		Ziemniaki	150 g			
	Chleb słonecznikowy	100 g		Barsz biały	10 g			
				Sól	10 g			
				Jarzyńka	2 g			
			10111	Risotto got. z mięsa i warzyw (porcja)				
				Ryż	80 g			
				Margaryna	20 g			
				Marchew	80 g			
				Pietruszka	40 g			
				Selery	40 g			
				Łopatka wieprzowa	50 g			
			09145	Salata z sosem sał. (g)				
				Salata lodowa	100 g			
				Olej jadalny	7 g			
				Sos sałatkowy	3 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
Wartość kaloryczna:		1005 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1184 [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]
11242	2687	94,69	36,46	372,80	102,67	101,28	17,78	1603,54	42,51	390,00

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