



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
201	Jaja	2 s	01154	Ziemniaczana z makronem got. (porcja)		1336	Szynka mielona	60 g
13234	Bagietka,kawa ml,mr (porcja)			Marchew	50 g	3627	Papryka św.	50 g
	Bagietka	1 sz		Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
	Kawa inka	3 g		Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Śmietana 18%	20 g		Chleb krojony	100 g
	Mleko 2%	300 g		Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
36250	Ogórki szklarniowe	50 g		Mąka pszenna	10 g			
3635	Salata lodowa	20 g		Makaron nitka	25 g			
				Sól	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			02043	Kotlet mielony smażony (porcja)				
				Mięso wieprz.gulaszowe	80 g			
				Jaja	0,3 s			
				Smalec	20 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			09065	Mizeria ze śmietaną (g)				
				Ogórki	160 g			
				Śmietana	20 g			
				Cebula	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		885 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1147 [kcal]	Wartość kaloryczna:		488 [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 ]
10543	2520	78,77	29,62	345,98	99,00	83,88	14,68	897,60	77,96	405,30

<b>POSILEK</b>	<b>Występujące Alergeny</b>
<b>Śniadanie</b>	Jajka Mleko Gluten
<b>Obiad</b>	Jajka Mleko Seler Gluten
<b>Kolacja</b>	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten