



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1315	Kielbasa szynkowa	60 g	01165	Solferino got. (porcja)		1341	Parówki	70 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Mleko	400 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
	Płatki owsiane	30 g		Konc. pomidor. 30%	20 g		Cukier	20 g
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Ziemniaki	150 g		Chleb krojony	100 g
	Herbata	2 g		Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	10 g			
	Chleb krojony	100 g		Śmietana 18%	20 g			
	Masło roślinne	10 g		Sól	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			02106	Zraz wp. pieczony w sosie (porcja)				
				Łopátka wieprzowa	100 g			
				Mąka pszenna	15 g			
				Jaja	0,1 s			
				Smalec	20 g			
				Cebula	20 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Sos pieczeniowy	10 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			09155	Surówka z warzyw miesz. (porcja)				
				Marchew	40 g			
				Cukier	5 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Jabłka	30 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Cebula	20 g			
				Ogórki kwasz.	20 g			
				Majonez	20 g			
				Musztarda	5 g			
				Groszek kons.	20 g			
				Pory	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: 806 [kcal]	Wartość kaloryczna: 1417 [kcal]	Wartość kaloryczna: 419 [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]
11055	2642	75,45	30,09	379,42	117,82	84,33	14,67	1287,65	58,92	516,90

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