



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1347	Polędwiczanka	60 g	01148	Żurek z jajkiem got. (ml)		08063	Salatka jajeczna z ryżem gotowanym (porc	
3628	Pomidor	50 g		Mąka pszenna	10 g		Jaja	1 s
13227	Kawa ml, chleb, mr (porcja)			Kości	50 g		Majonez	20 g
	Kawa inka	3 g		Śmietana	20 g		Margaryna zw.	5 g
	Mleko 2%	300 g		Jaja	0,5 s		Szynka kanapkowa	30 g
	Cukier	20 g		Marchew	50 g		Ryż	25 g
	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g	36252	Ogórki kwasz.	50 g
	Chleb krojony	100 g		Selery	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
				Chrzan mar.	10 g		Herbata	2 g
				Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
				Barsz biały	10 g		Chleb krojony	100 g
				S ó l	10 g		Masło roślinne	10 g
				Jarzyńka	2 g			
			0270	Wątroba wp. smażona w sosie (porcja)				
				Wątroba	120 g			
				Cebula	20 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Smalec	20 g			
			10020	Kasza jęczm. got.na sypko (g)				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09115	Sur.z kapusty czerw. (g)				
				Kapusta czerw.	200 g			
				Cebula	20 g			
				Musztarda	5 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Ocet	10 ml			
				Cukier	10 g			
				Papryka św.	10 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 684 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1326 [kcal]			Wartość kaloryczna: 854 [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 ]
11984	2864	88,38	29,77	369,11	104,29	86,97	14,83	1003,80	46,57	420,40

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