



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
201	Jaja	1 s	01167	Grysikowa got. (porcja)		1345	Kurczak faszerowany	60 g
1347	Polędwiczanka	40 g		Marchew	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
3635	Salata lodowa	50 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
17025	Herbata, bulka, mr (porcja)			Selery	20 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Kości	50 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g		Masło roślinne	10 g
	Bulka 100g	1 sz		Kasza manna	25 g	3628	Pomidory	50 g
	Masło roślinne	10 g		Sól	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	0733	Ryba smażona (porcja)				
	Płatki jęczmienne	30 g		Filety rybne	100 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Olej jadalny	20 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			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		778 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1117 [kcal]	Wartość kaloryczna:		541 [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]
10192	2436	73,97	13,23	356,91	103,90	63,34	12,43	890,10	46,09	196,10

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