



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1336	Szynka mielona	60 g	01148	Żurek z jajkiem got. (ml)		1305	Golonka pr.	60 g
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	10 g	3635	Salata lodowa	50 g
01073	Manna na mleku got. (porcja)			Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Mleko	300 g		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
	Kasza manna	30 g		Jaja	0,5 s		Cukier	20 g
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Selery	20 g			
	Chleb krojony	100 g		Chrzan mar.	10 g			
	Masło roślinne	10 g		Ziemniaki	150 g			
				Barsz biały	10 g			
				S ó l	10 g			
				Jarzyńka	2 g			
			10122	Kasza gryczana got. z sosem pieczarkowym				
				Kasza grycz.	80 g			
				Pieczarki	160 g			
				Margaryna	20 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Cebula	20 g			
				Mąka pszenna	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
Wartość kaloryczna: 741 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1132 [kcal]			Wartość kaloryczna: 420 [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]
9598	2294	58,02	20,03	375,35	94,60	69,56	14,67	1102,80	39,19	503,80

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