



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
252	Ser salami	60 g	01154	Ziemniaczana z makronem got. (porcja)		1340	Lunchmeat	60 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	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		Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Śmietana 18%	20 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		Makaron nitka	25 g			
	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g			
				Jarzyńka	2 g			
			02105	Stek wp. smażony (porcja)				
				Łopátka wieprzowa	100 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Smalec	20 g			
				Cebula	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09116	Surówka z białej kapusty (g)				
				Kapusta biała	200 g			
				Majonez	20 g			
				Marchew	20 g			
				Cebula	20 g			
				Musztarda	5 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		927 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1408 [kcal]	Wartość kaloryczna:		505 [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 ]
11887	2841	86,86	37,21	390,76	111,07	100,90	15,31	1460,50	67,14	444,50

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