



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	40 g	01112	Pomidorowa z ryżem got. (ml)		1335	Pieczeń wieprzowa	60 g
3803	Dżem porzeczkowy	40 g		Konc.pomidor.30%	30 g	3625	Ogórki grunt.	50 g
3628	Pomidory	50 g		Ryż	30 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
016	Rogal	1 sz		Kości	50 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Śmietana	20 g		Cukier	20 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
	Mleko	300 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
	Płatki jęczmienne	30 g		Selery	20 g			
17001	Herbata got. (porcja)			Mąka pszenna	10 g			
	Cukier	20 g		Sól	10 g			
	Herbata	2 g		Jarzyńka	2 g			
			06034	Kurczak pieczony (g)				
				Kurczak	200 g			
				Margaryna	10 g			
				Olej jadalny	10 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09022	Fasolka szparagowa got. (g)				
				Fasolka szparag.	150 g			
				Margaryna	10 g			
				Bułka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 809 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1181 [kcal]			Wartość kaloryczna: 598 [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]
10828	2588	72,36	19,84	373,28	105,87	72,77	15,12	1001,60	43,66	464,10

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