



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1315	Kielbasa szynkowa	60 g	02109	Ziemn. z ziel. groszkiem lekk.got. (g)		08063	Salatka jajeczna z ryżem gotowanym (porc	
3628	Pomidory	50 g		Groszek kons.	20 g		Jaja	1 s
17025	Herbata,bułka,mr (porcja)			Ziemiaki	150 g		Majonez	20 g
	Herbata	2 g		Mleko 2%	40 g		Margaryna zw.	5 g
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	10 g		Szynka kanapkowa	30 g
	Bułka 100g	1 sz		Marchew	50 g		Ryż	25 g
	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g	17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
				Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
				S ó l	10 g		Cukier	20 g
				Jarzyńka	2 g		Bułka 100g	1 sz
			03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g)			Masło roślinne	10 g
				Łopatka wieprzowa	80 g	3635	Salata lodowa	50 g
				Jaja	0,1 s			
				Mąka pszenna	30 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Marchew	30 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			10020	Kasza jęczm. got.na sypko (g)				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09145	Salata z sosem sał. (g)				
				Salata lodowa	100 g			
				Olej jadalny	7 g			
				Sos sałatkowy	3 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 376 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1088 [kcal]			Wartość kaloryczna: 744 [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 ]
9239	2208	58.96	16.18	305.32	83.28	63.25	12.41	891.64	34.05	89.20

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