



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Polędwica drobiowa	60 g	01148	Żurek z jajkiem got. (ml)		1344	Parówki z szynki	70 g
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	10 g	3625	Ogórki grunt.	50 g
1709	Herbata, chleb sł, mr (porcja)			Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Herbata	2 g		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Jaja	0,5 s		Cukier	20 g
	Masło roślinne	10 g		Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
	Chleb słonecznikowy	100 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Selery	20 g			
	Mleko	300 g		Chrzan mar.	10 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Ziemniaki	150 g			
				Barsz biały	10 g			
				Sól	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: 728 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1132 [kcal]			Wartość kaloryczna: 419 [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 ]
9540	2280	59,40	19,76	369,22	95,82	72,85	14,75	1567,40	43,75	461,40

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