



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	40 g	01037	Jarzynowa got. (porcja)		1335	Pieczeń wieprzowa	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Ziemniaki	150 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
3628	Pomidory	50 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
3634	Salata ziel.	20 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
026	Chleb słonecznikowy	50 g		Kapusta biała	50 g		Cukier	20 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Marchew	60 g		Chleb krojony	100 g
22223	Masło roślinne	10 g		Selery	30 g		Masło roślinne	10 g
01073	Manna na mleku got. (porcja)			Pietruszka	30 g			
	Mleko	300 g		Fasolka szparag.	30 g			
	Kasza manna	30 g		Konc.pomidor.30%	10 g			
17001	Herbata got. (porcja)			Mąka pszenna	10 g			
	Cukier	20 g		Sól	10 g			
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
			02021	Gulasz wieprz.got. (g)				
				Łopátka wieprzowa	80 g			
				Margaryna	5 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Marchew	20 g			
			10020	Kasza jęczm. got.na sypko (g)				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09155	Surówka z warzyw miesz. (porcja)				
				Marchew	40 g			
				Cukier	5 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Jabłko	30 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Cebula	20 g			
				Ogórki kwasz.	20 g			
				Majonez	20 g			
				Musztarda	5 g			
				Groszek kons.	20 g			
				Pory	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłko	80 g			
				Cukier	20 g			

Wartość kaloryczna: 1171 [kcal]	Wartość kaloryczna: 1238 [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]
12584	3008	90,91	36,60	420,28	118,68	98,58	17,23	1487,30	52,81	451,90

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