



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	60 g	01170	Selerowa z grzankami got. (porcja)		1333	Ogonówka	60 g
3628	Pomidory	50 g		Selery	100 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Ziemniaki	150 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Herbata	2 g		Śmietana 18%	20 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	10 g		Cukier	20 g
	Chleb krojony	100 g		Marchew	30 g		Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	30 g		Masło roślinne	10 g
				Kośćci	50 g			
				Sól	10 g			
				Jarzyńska	2 g			
				Bułka 50 g	1 sz			
			02045	Kotlet schabowy smażony (g)				
				Smalec	20 g			
				Bułka tarta	20 g			
				Schab b/k	80 g			
				Jaja	0,1 s			
				Mąka pszenna	10 g			
			09152	Sur. z kap. pekińskiej (g)				
				Kapusta pekińska	200 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Papryka św.	30 g			
				Cebula	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		493 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1473 [kcal]	Wartość kaloryczna:		495 [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 ]
10295	2461	66.11	20.90	388.88	86.86	89.80	15.77	1102.40	35.05	515.10

<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