



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
201	Jaja	1 s	01037	Jarzynowa got. (porcja)		1620	Golonka prasowana	60 g
1343	Szynka gotowana	40 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
3635	Salata lodowa	20 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Kapusta biała	50 g		Cukier	20 g
	Mleko	400 g		Marchew	60 g		Chleb krojony	100 g
	Płatki owsiane	30 g		Selery	30 g		Masło roślinne	10 g
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Pietruszka	30 g			
	Herbata	2 g		Fasolka szparag.	30 g			
	Cukier	20 g		Konc. pomidor. 30%	10 g			
	Chleb krojony	100 g		Mąka pszenna	10 g			
	Masło roślinne	10 g		Sól	10 g			
				Jarzynka	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			
			09144	Buraczki got. z jabłkami (g)				
				Buraki	150 g			
				Jablka	40 g			
				Cukier	5 g			
				Olej jadalny	7 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		930 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1193 [kcal]	Wartość kaloryczna:		420 [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 ]
10641	2543	70,36	19,16	366,88	112,41	71,03	14,08	977,94	57,60	408,30

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