



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
3823	Powidła	40 g	01154	Ziemniaczana z makronem got. (porcja)		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
1324	Polędwica wędz.	40 g		Marchew	50 g	3628	Pomidory	50 g
3625	Ogórki grunt.	50 g		Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
017	Obwarzanek	1 sz		Selery	20 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
17001	Herbata got. (porcja)			Śmietana 18%	20 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Mąka pszenna	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Makaron nitka	25 g			
	Mleko	400 g		Sól	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		Jarzynka	2 g			
			02065	Pieczeń rzymska pieczona w sosie (g)				
				Łopátka wieprzowa	80 g			
				Bułka tarta	15 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Jaja	0,1 s			
				Cebula	20 g			
				Sos pieczeniowy	10 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Śmietana 18%	10 g			
				Mąka pszenna	15 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
				Łopátka wieprzowa	80 g			
				Bułka tarta	15 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Jaja	0,1 s			
				Cebula	20 g			
				Sos pieczeniowy	10 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Śmietana 18%	10 g			
				Mąka pszenna	15 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09160	Surówka z marchewki i pora (porcja)				
				Marchew	120 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Majonez	20 g			
				Cukier	5 g			

ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
			13220	Pory Kompot z jabłek got. (porcja) Jabłka Cukier	80 g 80 g 20 g			
Wartość kaloryczna: 528 [kcal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna: 1832 [kcal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna: 488 [kcal] 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]
11915	2848	88,99	27,18	377,91	112,36	104,47	14,37	1242,20	63,74	453,30

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