



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1315	Kielbasa szynkowa	40 g	01007	Barszcz czerw. zabiел.got. (ml)		1343	Szynka gotowana	60 g
201	Jaja	1 s		Buraki	100 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
3648	Rzodkiew biała	50 g		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
1709	Herbata, chleb sł, mr (porcja)			Śmietana	20 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	20 g		Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Chleb słonecznikowy	100 g		Mąka pszenna	5 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Ziemiaki	150 g			
	Mleko	400 g		Sól	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		Jarzynka	2 g			
3634	Salata ziel.	10 g	0733	Ryba smażona (porcja)				
				Filety rybne	100 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Olej jadalny	20 g			
			09141	Ziemiaki got. (g)				
				Ziemiaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09116	Surówka z białej kapusty (g)				
				Kapusta biała	200 g			
				Majonez	20 g			
				Marchew	20 g			
				Cebula	20 g			
				Musztarda	5 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		909 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1190 [kcal]	Wartość kaloryczna:		490 [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]
10835	2590	75,16	20,26	366,22	110,50	83,95	14,92	1673,75	68,76	421,50

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