



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
3802	Dżem wiśniowy	40 g	01154	Ziemniaczana z makronem got. (porcja)		1405	Salceson	60 g
1315	Kiełbasa szynkowa	40 g		Marchew	50 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
3634	Salata ziel.	20 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
17019	Kawa mleczna got. (ml)			Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
	Mleko	300 g		Śmietana 18%	20 g		Chleb krojony	100 g
	Kawa inka	3 g		Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	10 g			
22223	Masło roślinne	1 g		Makaron nitka	25 g			
016	Rogal	1 sz		Sól	10 g			
				Jarzyńka	2 g			
			02106	Zraz wp.pieczony w sosie (porcja)				
				Łopatka wieprzowa	100 g			
				Mąka pszenna	15 g			
				Jaja	0,1 s			
				Smalec	20 g			
				Cebula	20 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Sos pieczeniowy	10 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			10020	Kasza jęczm. got.na sypko (g)				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09152	Sur.z kap.pekińskiej (g)				
				Kapusta pekińska	200 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Papryka św.	30 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 643 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1358 [kcal]			Wartość kaloryczna: 612 [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]
10932	2613	94,28	34,41	360,59	106,53	80,37	14,65	1050,11	40,52	399,50

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