



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1342	Mielonka wp	40 g	01037	Jarzynowa got. (porcja)		1324	Poledwica wędz.	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
3634	Salata ziel.	10 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Kapusta biała	50 g		Cukier	20 g
	Mleko	300 g		Marchew	60 g		Chleb krojony	100 g
	Płatki jęczmienne	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			
			06103	Gulasz z żół. adków drob. got. (porcja)				
				Żołądki z indyka	100 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Smalec	20 g			
				Cebula	20 g			
			10020	Kasza jęczm. got. na sypko (g)				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09065	Mizeria ze śmietaną (g)				
				Ogórki	160 g			
				Śmietana	20 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 1043 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1032 [kcal]			Wartość kaloryczna: 496 [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]
10758	2571	91.26	41.53	367.13	103.12	76.42	17.27	988.30	53.64	471.50

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