



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	60 g	01042	Krupnik jęczm. got. (ml)		1348	Rolada schab.	60 g
3648	Rzodkiew biała	50 g		Ziemniaki	150 g	3628	Pomidory	50 g
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Herbata	2 g		Marchew	50 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
	Chleb krojony	100 g		Selery	20 g		Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g		Kasza jęczm.	25 g		Masło roślinne	10 g
				Sól	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			06027	Kotlety drobiowe smażone (g)				
				Olej jadalny	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09022	Fasolka szparagowa got. (g)				
				Margaryna	10 g			
				Bułka tarta	5 g			
				Fasolka szparag. kons.	150 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		492 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1011 [kcal]	Wartość kaloryczna:		621 [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 ]
8889	2124	61,90	14,92	336,77	79,07	66,74	14,69	903,50	23,18	441,20

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