



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
0307	Drożdżówka	1 sz	01037	Jarzynowa got. (porcja)		1307	Kiełbasa krak.parz.	60 g
1335	Pieczeń wieprzowa	40 g		Ziemniaki	150 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
36250	Ogórki szklarniowe	50 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
3634	Salata ziel.	10 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Kapusta biała	50 g		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	60 g		Chleb krojony	100 g
17001	Herbata got. (porcja)			Selery	30 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	30 g			
	Herbata	2 g		Fasolka szparag.	30 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Konc.pomidor.30%	10 g			
	Mleko	400 g		Mąka pszenna	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			02015	Paprykarz z kurczaka got. (g)				
				Kurczak	200 g			
				Margaryna zw.	20 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Cebula	20 g			
				Papryka miel.	5 g			
				Śmietana	20 g			
			09120	Sur. z marchewki i jabłka (g)				
				Jabłka	60 g			
				Marchew	150 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Majonez	20 g			
				Cukier	5 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 1249 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1382 [kcal]			Wartość kaloryczna: 606 [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 ]
13547	3238	89,79	30,78	447,55	143,76	87,91	15,41	1670,80	64,00	487,90

<b>POSILEK</b>	<b>Występujące Alergeny</b>
<b>Śniadanie</b>	Gorzycza Łubin Mleko Seler Soja Gluten
<b>Obiad</b>	Jajka Mleko Seler Gluten
<b>Kolacja</b>	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten