



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	60 g	01154	Ziemniaczana z makronem got. (porcja)		1345	Kurczak faszerowany	60 g
3648	Rzodkiew biała	50 g		Marchew	50 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
1709	Herbata,chleb sł,mr (porcja)			Pietruszka	20 g	17011	Herbata,chleb,mr (porcja)	
	Herbata	2 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
	Masło roślinne	10 g		Śmietana 18%	20 g		Chleb krojony	100 g
	Chleb słonecznikowy	100 g		Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Mąka pszenna	10 g			
	Mleko	400 g		Makaron nitka	25 g			
	Płatki owsiane	30 g		S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			02021	Gulasz wieprz.got. (g)				
				Łopatka wieprzowa	100 g			
				Margaryna	5 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Marchew	20 g			
			19161	Surówka z białej kapusty parzona (porcja)				
				Kapusta biała	200 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Cukier	10 g			
				Ocet	10 ml			
				Musztarda	5 g			
				Marchew	30 g			
				Cebula	20 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: 796 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1217 [kcal]			Wartość kaloryczna: 538 [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]
10674	2551	70,39	19,00	393,00	124,80	102,07	14,16	1575,80	69,73	356,30

POSIŁEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten
Obiad	Gorczyca Mleko Seler Gluten
Kolacja	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten