



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1348	Rolada schab.	60 g	01112	Pomidorowa z ryżem got. (ml)		1332	Kiełbasa wiejska	60 g
201	Jaja	1 s		Konc.pomidor.30%	30 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
3627	Papryka św.	50 g		Ryż	30 g	17011	Herbata,chleb,mr (porcja)	
3634	Salata ziel.	10 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
17011	Herbata,chleb,mr (porcja)			Śmietana	20 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g		Selery	20 g			
	Masło roślinne	10 g		Mąka pszenna	10 g			
				S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			06034	Kurczak pieczony (g)				
				Kurczak	200 g			
				Margaryna	10 g			
				Olej jadalny	10 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09120	Sur. z marchewki i jabłka (g)				
				Jabłka	60 g			
				Marchew	150 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Majonez	20 g			
				Cukier	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 768 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1270 [kcal]			Wartość kaloryczna: 603 [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]
11052	2641	83,37	26,14	326,13	102,92	72,18	14,19	1069,00	41,20	389,00

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