



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1333	Ogonówka	60 g	01037	Jarzynowa got. (porcja)		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
3627	Papryka św.	50 g		Ziemniaki	150 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
13227	Kawa ml, chleb, mr (porcja)			Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Kawa inka	3 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
	Mleko 2%	300 g		Kapusta biała	50 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Marchew	60 g		Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g		Selery	30 g		Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g		Pietruszka	30 g			
				Fasolka szparag.	30 g			
				Konc.pomidor.30%	10 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			06028	Kotlet drobiowy smażony (g)				
				Filet kurczaka	100 g			
				Jaja	0,1 s			
				Bułka tarta	20 g			
				Olej jadalny	20 g			
				Mąka pszenna	10 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 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: 668 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1058 [kcal]			Wartość kaloryczna: 487 [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 ]
9258	2213	61,46	16,02	351,35	103,63	72,26	15,27	1230,40	60,67	463,90

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