



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1302	Schab pieczony	60 g	01149	Żurek z jajkiem lekk.got		1324	Półdzwica wędz.	80 g
201	Jaja	1 s		Jaja	0,5 s	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g			
3634	Salata ziel.	10 g		Pietruszka	20 g			
17025	Herbata,bulka,mr			Selery	20 g			
	Herbata	2 g		Mleko	40 g			
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	10 g			
	Bulka 100g	1 sz		Ziemniaki	150 g			
	Masło roślinne	10 g		Barsz biały	10 g			
				S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			2106	Bitek drobiowy got. w sosie jarz.				
				Filet kurczaka	100 g			
				Marchew	30 g			
				Mleko	40 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			10101	Ryż got.na sypko				
				Ryż	80 g			
				Margaryna zw.	7 g			
			09148	Salata ze śmiet.				
				Salata ziel.	100 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 556 [kcal]			Wartość kaloryczna: 943 [kcal]			Wartość kaloryczna: 109 [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]
6729	1608	44.64	15.12	224.47	64.18	76.32	12.14	540.42	34.10	151.50

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