



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
09073	Jajko w sosie chrzanowym		01148	Żurek z jajkiem got.		1348	Rolada schab.	80 g
	Chrzan mar.	30 g		Mąka pszenna	10 g	3627	Papryka św.	50 g
	Śmietana	30 g		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr	
	Majonez	20 g		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
	Jaja	1 s		Jaja	0,5 s		Cukier	20 g
1302	Schab pieczony	60 g		Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
3634	Salata ziel.	10 g		Selery	20 g			
17011	Herbata, chleb, mr			Chrzan mar.	10 g			
	Herbata	2 g		Ziemniaki	150 g			
	Cukier	20 g		Barsz biały	10 g			
	Chleb krojony	100 g		Sól	10 g			
	Masło roślinne	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			
			09115	Sur. z kapusty czerw.				
				Kapusta czerw.	200 g			
				Cebula	20 g			
				Musztarda	5 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Ocet	10 ml			
				Cukier	10 g			
				Papryka św.	10 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		877 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1102 [kcal]	Wartość kaloryczna:		694 [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]
11183	2673	82.88	27.19	358.48	98.33	96.99	13.53	984.62	34.59	457.10

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