



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1339	Szynka babuni	60 g	01037	Jarzynowa got.		1333	Ogonówka	60 g
3648	Rzodkiew biała	50 g		Ziemniaki	150 g	3628	Pomidory	50 g
17011	Herbata, chleb, mr			Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
	Herbata	2 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Kapusta biała	50 g		Cukier	20 g
	Chleb krojony	100 g		Marchew	60 g		Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g		Selery	30 g		Masło roślinne	10 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				
				Filet kurczaka	100 g			
				Jaja	0,1 s			
				Bułka tarta	20 g			
				Olej jadalny	20 g			
				Mąka pszenna	10 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09065	Mizeria ze śmietaną				
				Ogórki	150 g			
				Śmietana	20 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 492 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1057 [kcal]			Wartość kaloryczna: 497 [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]
8562	2046	54.76	12.72	335.71	87.88	63.95	14.87	1013.50	43.91	542.10

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