



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1333	Ogonówka	60 g	01111	Pomidorowa z makaronem got.		1339	Szynka babuni	60 g
3627	Papryka św.	50 g		Konc.pomidor.30%	20 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		Makaron wstążka	30 g		Cukier	20 g
	Chleb krojony	100 g		Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
				Selery	20 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			
			09159	Surówka z marchewki i chrzanu				
				Marchew	180 g			
				Majonez	20 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Chrzan mar.	20 g			
				Cukier	5 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		504 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1260 [kcal]	Wartość kaloryczna:		493 [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]
9441	2256	55.20	12.77	338.07	97.45	62.53	14.86	1061.60	33.46	503.80

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