



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Polędwica drobiowa	50 g	01183	Barszcz czerwony z jajkiem got.		1307	Kiełbasa krak.parz.	60 g
3803	Dżem porzeczkowy	40 g		Buraki	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
021	Chleb krojony	50 g		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr	
0301	Bułka słodka	1 sz		Śmietana 18%	20 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	20 g		Chleb krojony	100 g
1327	Roszpinka	10 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Mąka pszenna	5 g			
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g			
	Herbata	2 g		S ó l	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g		Jaja	0,5 s			
	Płatki owsiane	30 g	09154	Krokiety z kapustą smażone				
				Cebula	20 g			
				Olej jadalny	20 g			
				Kapusta kwasz.	250 g			
				Mleko 2%	100 g			
				Mąka pszenna	100 g			
				Jaja	0,5 s			
				Smalec	20 g			
				Zupa grzybowa	10 g			
				Bułka tarta	30 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			3707	Mandarynki	120 g			
Wartość kaloryczna:		782 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1594 [kcal]	Wartość kaloryczna:		605 [kcal]
Wartość zestawu:		4,87 [zł]	Wartość zestawu:		5,81 [zł]	Wartość zestawu:		2,54 [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 ]
12473	2981	98,98	30,41	394,89	109,21	95,56	15,79	1231,35	65,60	396,20

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