



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	Poledwica wędz.	60 g
3628	Pomidory	50 g		Jaja	0,5 s	08064	Twaróg z ml.mp	
1327	Roszpodka	10 g		Marchew	50 g		Ser twarog.	50 g
17025	Herbata,bulka,mr			Pietruszka	20 g		Mleko 2%	20 g
	Herbata	2 g		Selery	20 g	3628	Pomidory	50 g
	Cukier	20 g		Mleko	40 g	1327	Roszpodka	10 g
	Bulka 100g	1 sz		Mąka pszenna	10 g	17025	Herbata,bulka,mr	
	Masło roślinne	10 g		Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g
09168	Jajko w sosie groszkowym			Barsz biały	10 g		Cukier	20 g
	Jaja	1 s		S ó l	10 g		Bulka 100g	1 sz
	Śmietana 18%	30 g		Jarzyńka	2 g		Masło roślinne	10 g
	Majonez	20 g	06033	Kurczak got. w sosie jarzynowym				
	Groszek kons.	20 g		Kurczak	200 g			
	Musztarda	5 g		Marchew	30 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09150	Marchewka got. z wody				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	150 g			
				Cukier	5 g			
				Bulka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 777 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1163 [kcal]			Wartość kaloryczna: 463 [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]
10057	2404	55.62	19.01	300.17	101.57	83.70	12.49	810.30	46.29	236.40

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