



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1302	Schab pieczony	60 g	01148	Żurek z jajkiem got.		1348	Rolada schab.	80 g
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	10 g	252	Ser salami	30 g
1327	Roszonka	10 g		Kości	50 g	3627	Papryka św.	50 g
09168	Jajko w sosie groszkowym			Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
	Jaja	1 s		Jaja	0,5 s		Herbata	2 g
	Śmietana 18%	30 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
	Majonez	20 g		Pietruszka	20 g		Chleb krojony	100 g
	Groszek kons.	20 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Musztarda	5 g		Chrzan mar.	10 g			
17011	Herbata, chleb, mr			Ziemniaki	150 g			
	Herbata	2 g		Barsz biały	10 g			
	Cukier	20 g		S ó l	10 g			
	Chleb krojony	100 g		Jarzynka	2 g			
	Masło roślinne	10 g	02015	Paprykarz z kurczaka got.				
				Kurczak	200 g			
				Margaryna zw.	20 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Cebula	20 g			
				Papryka miel.	5 g			
				Śmietana	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09152	Sur.z kap.pekińskiej				
				Kapusta pekińska	200 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Papryka św.	30 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 889 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1251 [kcal]			Wartość kaloryczna: 787 [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]
12247	2927	98.52	35.10	329.26	89.38	104.82	13.94	1199.50	40.52	549.50

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