



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1307	Kielbasa krak.parz.	60 g	01037	Jarzynowa got.		1345	Kurczak faszerowany	60 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
1326	Szpinak	10 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
026	Chleb słonecznikowy	60 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
021	Chleb krojony	50 g		Kapusta biała	50 g		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	60 g		Chleb krojony	100 g
17001	Herbata got.			Selery	30 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	30 g			
	Herbata	2 g		Fasolka szparag.	30 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Konc.pomidor.30%	10 g			
	Mleko	300 g		Mąka pszenna	10 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			02065	Pieczeń rzymska pieczona w sosie				
				Łopatka wieprzowa	80 g			
				Bułka tarta	15 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Jaja	0,1 s			
				Cebula	20 g			
				Sos pieczeniowy	10 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Śmietana 18%	10 g			
				Mąka pszenna	15 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
				Olej jadalny	10 g			
			10020	Kasza jęczm. got.na sypko				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09155	Surówka z warzyw miesz.				
				Marchew	40 g			
				Cukier	5 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Jabłka	30 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Cebula	20 g			
				Ogórki kwasz.	20 g			
				Majonez	20 g			
				Musztarda	5 g			
				Groszek kons.	20 g			

ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
			13220	Pory Kompot z jabłek got. Jabłka Cukier	20 g 80 g 20 g			
Wartość kaloryczna: 892 [kcal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna: 1543 [kcal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna: 538 [kcal] 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]
12439	2973	94.17	25.19	399.66	113.76	95.63	15.93	1578.05	51.76	487.50

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