



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	60 g	01166	Solferino lekk. got.		1335	Pieczeń wieprzowa	60 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
1326	Szpinak	10 g		Selery	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
021	Chleb krojony	50 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
022	Chleb razowy	60 g		Mleko 2%	20 g		Cukier	20 g
17019	Kawa mleczna got.			Ziemniaki	150 g		Chleb krojony	100 g
	Mleko	300 g		Mąka pszenna	10 g		Masło roślinne	10 g
	Kawa inka	3 g		Sól	10 g			
	Cukier	20 g		Konc.pomidor.30%	20 g			
22223	Masło roślinne	10 g		Jarzyńska	2 g			
			03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym				
				Łopata wieprzowa	100 g			
				Jaja	0,1 s			
				Mąka pszenna	30 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Marchew	30 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09115	Sur.z kapusty czerw.				
				Kapusta czerw.	200 g			
				Cebula	20 g			
				Musztarda	5 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Ocet	10 ml			
				Cukier	10 g			
				Papryka św.	10 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 647 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1267 [kcal]			Wartość kaloryczna: 599 [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 ]
10515	2513	64.22	17.18	382.54	114.19	87.16	13.80	1066.20	49.06	306.60

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