



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1209	Poledwica drobiowa	40 g	01042	Krupnik jęczm. got. (ml)		1335	Pieczeń wieprzowa	60 g
3801	Dżem truskawkowy	40 g		Ziemniaki	150 g	3625	Ogórki grunt.	50 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Mleko	400 g		Marchew	50 g		Herbata	2 g
	Płatki owsiane	30 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
13237	Herbata, mr 10g, obwarzanek (porcja)			Selery	20 g		Chleb krojony	100 g
	Herbata	2 g		Kasza jęczm.	25 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Sól	10 g			
	Masło roślinne	10 g		Jarzyńka	2 g			
	Obwarzanek	1 sz	09006	Bigos pieczony (g)				
3628	Pomidory	50 g		Kapusta kwasz.	250 g			
				Łopatka wieprzowa	40 g			
				Konc. pomidor. 30%	10 g			
				Kiełbasa śląska	20 g			
				Cebula	20 g			
				Boczek sur.	30 g			
				Smalec	20 g			
				Mąka pszenna	10 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 517 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1153 [kcal]			Wartość kaloryczna: 598 [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]
9493	2269	65,53	22,78	318,94	99,72	69,71	12,98	978,90	50,28	219,90

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