



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1620	Golonka prasowana	60 g	01026	Fasolowa got. (ml)		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g	3627	Papryka św.	50 g
016	Rogal	1 sz		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
22223	Masło roślinne	10 g		Fasola	40 g		Herbata	2 g
17001	Herbata got. (porcja)			Marchew	50 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Selery	20 g		Chleb krojony	100 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Śmietana 18%	10 g			
	Mleko	300 g		Mąka pszenna	10 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		S ó l	5 g			
				Jarzynka	1 g			
			10045	Łazanki z kapustą got. (g)				
				Makaron łazanka	80 g			
				Smalec	20 g			
				Kapusta kwasz.	200 g			
				Boczek sur.	20 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
Wartość kaloryczna:		761 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1197 [kcal]	Wartość kaloryczna:		494 [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]
10260	2452	58,33	21,05	399,47	102,29	60,88	9,70	1166,75	43,71	332,40

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