



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
201	Jaja	2 s	01167	Gryskowa got. (porcja)		1342	Mielonka wp	60 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	3627	Papryka św.	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Selery	20 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Kości	50 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g		Chleb krojony	100 g
	Chleb krojony	100 g		Kasza manna	25 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Jarzynka	2 g			
	Mleko	400 g	09006	Bigos pieczony (g)				
	Płatki owsiane	30 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)				
				Jabłko	80 g			
				Cukier	20 g			
			3809	Jabłko	200 g			
Wartość kaloryczna:		1020 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1261 [kcal]	Wartość kaloryczna:		514 [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]
11692	2794	81,96	29,35	391,99	121,44	95,88	15,10	1084,80	72,97	292,70

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