



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	40 g	01112	Pomidorowa z ryżem got.		1333	Ogonówka	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Konc.pomidor.30%	30 g	3635	Salata lodowa	50 g
3627	Papryka św.	50 g		Ryż	30 g	17001	Herbata got.	
3634	Salata ziel.	10 g		Kości	50 g		Cukier	20 g
026	Chleb słonecznikowy	50 g		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Marchew	50 g			
22223	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g			
17001	Herbata got.			Selery	20 g			
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	10 g			
	Herbata	2 g		S ó l	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	02045	Kotlet schabowy smażony				
	Płatki owsiane	30 g		Smalec	20 g			
				Bułka tarta	20 g			
				Schab b/k	100 g			
				Jaja	0,1 s			
				Mąka pszenna	10 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09065	Mizeria ze śmietaną				
				Ogórki	160 g			
				Śmietana	20 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 1185 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1129 [kcal]			Wartość kaloryczna: 165 [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]
10371	2479	85,73	40,32	331,06	103,45	105,32	16,00	1251,80	58,86	364,20

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