



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1315	Kiełbasa szynkowa	60 g	01043	Koperkowa got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
3627	Papryka św.	50 g		Ziemniaki	150 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Mąka pszenna	5 g	17011	Herbata, chleb, mr	
1709	Herbata, chleb sł, mr			Koperek	10 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Kości	50 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Śmietana	20 g		Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g		Marchew	30 g		Masło roślinne	10 g
	Chleb słonecznikowy	100 g		Selery	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Pory	10 g			
	Mleko	300 g		Pietruszka	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			02021	Gulasz wieprz. got.				
				Łopátka wieprzowa	100 g			
				Margaryna	5 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Marchew	20 g			
			10020	Kasza jęczm. got. na sypko				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09022	Fasolka szparagowa got.				
				Margaryna	10 g			
				Bułka tarta	5 g			
				Fasolka szparag. kons.	150 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 748 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1085 [kcal]			Wartość kaloryczna: 492 [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]
9732	2326	63.37	21.09	356.72	97.50	92.08	15.94	1803.95	38.70	433.20

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