



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	50 g	01042	Krupnik jęczm. got.		1342	Mielonka wp	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Ziemniaki	150 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
3627	Papryka św.	50 g		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr	
3634	Salata ziel.	10 g		Marchew	50 g		Herbata	2 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
021	Chleb krojony	50 g		Selery	20 g		Chleb krojony	100 g
22223	Masło roślinne	10 g		Kasza jęczm.	25 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Sól	10 g			
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Herbata	2 g	09006	Bigos pieczony				
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Kapusta kwasz.	250 g			
	Mleko	300 g		Łopatką wieprzowa	40 g			
	Płatki owsiane	30 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.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 1204 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1153 [kcal]			Wartość kaloryczna: 506 [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]
11983	2864	89.23	39.16	393.41	98.31	92.36	17.63	982.30	40.87	323.70

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