



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
11031	Pasta z jajka i tuńczyka		01167	Gryskowa got.		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
	Jaja	1 s		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
	Tuńczyk w sosie wł.	30 g		Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
	Majonez	20 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
1708	Herbata b/c, chleb sł, mr			Kości	50 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Ziemniaki	150 g		Chleb krojony	100 g
	Chleb słonecznikowy	100 g		Kasza manna	25 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		Sól	10 g			
3625	Ogórki grunt.	50 g		Jarzynka	2 g			
1327	Rozżonka	10 g	09006	Bigos pieczony				
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Kapusta kwasz.	250 g			
	Mleko	300 g		Łopata wieprzowa	40 g			
	Płatki jęczmienne	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			
			3809	Jabłka	200 g			
Wartość kaloryczna: 873 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1261 [kcal]			Wartość kaloryczna: 486 [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]
10962	2620	69,20	24,03	359,32	94,84	81,54	14,80	1637,60	65,15	220,10

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Jajka Mleko Ryby Seler Soja Gluten
Obiad	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten
Kolacja	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten