



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	60 g	01154	Ziemniaczana z makronem got.		1212	Szynka drobiowa	60 g
021	Chleb krojony	50 g		Marchew	50 g	3625	Ogórki grunt.	50 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
22223	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
3648	Rzodkiew biała	50 g		Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
3634	Salata ziel.	10 g		Śmietana 18%	20 g		Chleb krojony	100 g
17001	Herbata got.			Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	10 g			
	Herbata	2 g		Makaron nitka	25 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			S ó l	10 g			
	Mleko	300 g		Jarzynka	2 g			
	Płatki owsiane	30 g	02130	Leczo				
				Cukinia	200 g			
				Cebula	30 g			
				Kiełbasa śląska	80 g			
				Konc.pomidor.30%	20 g			
				Pomidory	15 g			
				Olej jadalny	20 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Papryka św.	60 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		912 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1166 [kcal]	Wartość kaloryczna:		489 [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]
10738	2566	68.51	17.55	402.26	106.58	95.48	16.62	2794.65	51.51	538.10

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