



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1307	Kielbasa krak.parz.	60 g	01167	Gryskowa got.		08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką	
3635	Salata lodowa	50 g		Marchew	50 g		Ser twarog.	100 g
13227	Kawa ml, chleb, mr			Pietruszka	20 g		Mleko 2%	40 g
	Kawa inka	3 g		Selery	20 g		Szczypior	5 g
	Mleko 2%	300 g		Kości	50 g	17011	Rzodkiewka	10 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g		Herbata, chleb, mr	
	Masło roślinne	10 g		Kasza manna	25 g		Herbata	2 g
	Chleb krojony	100 g		Sól	10 g		Cukier	20 g
				Jarzyńska	2 g		Chleb krojony	100 g
			02043	Kotlet mielony smażony			Masło roślinne	10 g
				Mięso wieprz.gulaszowe	100 g	3628	Pomidory	50 g
				Jaja	0,3 s			
				Smalec	20 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09152	Sur.z kap.pekińskiej				
				Kapusta pekińska	200 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Papryka św.	30 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 769 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1166 [kcal]			Wartość kaloryczna: 577 [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]
10510	2512	78.76	27.03	339.78	103.20	84.44	14.42	1186.55	45.87	295.90

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