



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1624	Szynka kanapkowa	60 g	01154	Ziemniaczana z makronem got.		1324	Poledwica wędz.	60 g
3635	Salata lodowa	50 g		Marchew	50 g	3628	Pomidory	50 g
17011	Herbata, chleb, mr			Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
	Herbata	2 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
	Chleb krojony	100 g		Śmietana 18%	20 g		Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g		Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Mąka pszenna	10 g			
	Mleko	300 g		Makaron nitka	25 g			
	Płatki owsiane	30 g		S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			02043	Kotlet mielony smażony				
				Mięso wieprz. gulaszowe	100 g			
				Jaja	0,3 s			
				Smalec	20 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09009	Buraczki got. opr.				
				Buraki	180 g			
				Margaryna	7 g			
				Cukier	5 g			
				Mąka pszenna	5 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		759 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1240 [kcal]	Wartość kaloryczna:		497 [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]
10443	2496	65.33	24.58	375.90	98.61	75.02	14.67	1032.67	46.10	425.70

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