



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1332	Kiełbasa wiejska	60 g	01087	Krupnik z kaszy gryczanej got. (ml)		1343	Szynka gotowana	60 g
3627	Papryka św.	50 g		Kasza grycz.	25 g	3628	Pomidory	50 g
13227	Kawa ml, chleb, mr (porcja)			Marchew	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Kawa inka	3 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
	Mleko 2%	300 g		Selery	20 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Kości	50 g		Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g		Ziemniaki	150 g		Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g		Cebula	10 g			
			06027	Kotlety drobiowe smażone (g)				
				Olej jadalny	20 g			
			09130	Sur.z kap.czerw (porcja)				
				Kapusta czerw.	200 g			
				Olej jadalny	20 g			
				Cebula	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 774 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1054 [kcal]			Wartość kaloryczna: 493 [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]
9713	2321	86,12	17,47	331,01	96,04	62,55	4,88	1185,50	41,01	349,80

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