



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	60 g	01007	Barszcz czerw.zabiel.got. (ml)		1309	Kiełbasa mortadela	60 g
36250	Ogórki szklarniowe	50 g		Buraki	100 g	3627	Papryka św.	50 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Kości	50 g	17011	Herbata,chleb,mr (porcja)	
	Mleko	400 g		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
	Płatki owsiane	30 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
17011	Herbata,chleb,mr (porcja)			Pietruszka	20 g		Chleb krojony	100 g
	Herbata	2 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	5 g			
	Chleb krojony	100 g		Ziemniaki	150 g			
	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			02043	Kotlet mielony smażony (porcja)				
				Mięso wieprz.gulaszowe	100 g			
				Jaja	0,3 s			
				Smalec	20 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09022	Fasolka szparagowa got. (g)				
				Fasolka szparag.	150 g			
				Margaryna	10 g			
				Bułka tarta	5 g			
			13220	Kompot z jablek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 808 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1215 [kcal]			Wartość kaloryczna: 544 [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]
10741	2567	77,49	28,63	369,41	100,24	77,40	15,99	1171,05	52,58	445,60

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