



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
252	Ser salami	60 g	01154	Ziemniaczana z makronem got. (porcja)		1342	Mielonka wp	60 g
3634	Salata ziel.	10 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	20 g	17011	Herbata,chleb,mr (porcja)	
13238	Kawa ml got ,rogal, mr (porcja)			Selery	20 g		Herbata	2 g
	Kawa inka	4 g		Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
	Mleko 2%	300 g		Śmietana 18%	20 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		Mąka pszenna	10 g			
	Rogal	1 sz		Makaron nitka	25 g			
				S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			02105	Stek wp. smażony (porcja)				
				Łopatka wieprzowa	120 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Smalec	20 g			
				Cebula	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09115	Sur.z kapusty czerw. (g)				
				Kapusta czerw.	200 g			
				Cebula	20 g			
				Musztarda	5 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Ocet	10 ml			
				Cukier	10 g			
				Papryka św.	10 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 852 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1361 [kcal]			Wartość kaloryczna: 505 [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]
11372	2718	94,85	36,17	374,82	113,82	95,67	14,98	1427,20	51,02	349,30

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