



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
201	Jaja	1 s	01026	Fasolowa got. (ml)		1305	Golonka pr.	60 g
1321	Kielbasa żywiecka	40 g		Ziemniaki	150 g	3628	Pomidory	50 g
3627	Papryka św.	50 g		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
13237	Herbata , mr 10g , obwarzanek (porcja)			Fasola	40 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Selery	20 g		Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
	Obwarzanek	1 sz		Śmietana 18%	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Mąka pszenna	10 g			
	Mleko	400 g		S ó l	5 g			
	Płatki owsiane	30 g		Jarzynka	1 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			09051	Kopytka got. ze st. (g)				
				Ziemniaki	400 g			
				Jaja	0,3 s			
				Mąka ziemn.	30 g			
				Mąka pszenna	80 g			
				Śłonina	20 g			
			09043	Kapusta kiszona zasmaż. (g)				
				Kapusta kwasz.	200 g			
				Śłonina	10 g			
				Konc.pomidor.30%	20 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3307	Herbatniki	40 g			
Wartość kaloryczna: 746 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1865 [kcal]			Wartość kaloryczna: 422 [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]
12690	3033	86,66	27,02	485,54	116,28	84,05	8,92	1033,55	63,33	281,40

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