



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	60 g	01150	Ziemniaczana czysta got. (porcja)		1348	Rolada schab.	60 g
3635	Salata lodowa	50 g		Ziemniaki	150 g	3627	Papryka św.	50 g
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Marchew	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Herbata	2 g		Pietruszka	30 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Selery	30 g		Cukier	20 g
	Chleb krojony	100 g		Kości	50 g		Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g		Sól	10 g		Masło roślinne	10 g
				Jarzynka	2 g			
			02015	Paprykarz z kurczaka got. (g)				
				Kurczak	200 g			
				Margaryna zw.	20 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Cebula	20 g			
				Papryka miel.	5 g			
				Śmietana	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09009	Buraczki got. opr. (porcja)				
				Buraki	180 g			
				Margaryna	7 g			
				Cukier	5 g			
				Mąka pszenna	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 491 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1110 [kcal]			Wartość kaloryczna: 627 [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]
9326	2229	57,50	19,78	325,25	86,61	60,03	13,63	896,57	25,64	390,90

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