



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	60 g	01037	Jarzynowa got.		1203	Filet z indyka	60 g
3635	Salata lodowa	50 g		Ziemniaki	150 g	3627	Papryka św.	50 g
17011	Herbata, chleb, mr			Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
	Herbata	2 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Kapusta biała	50 g		Cukier	20 g
	Chleb krojony	100 g		Marchew	60 g		Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g		Selery	30 g		Masło roślinne	10 g
				Pietruszka	30 g			
				Fasolka szparag.	30 g			
				Konc. pomidor. 30%	10 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Sól	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			02105	Stek wp. smażony				
				Łopátka wieprzowa	120 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Smalec	20 g			
				Cebula	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09065	Mizeria ze śmietaną				
				Ogórki	150 g			
				Śmietana	20 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		491 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1203 [kcal]	Wartość kaloryczna:		428 [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]
8881	2123	61,64	23,49	328,87	89,38	74,13	13,82	935,50	44,74	491,70

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