



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	40 g	01043	Koperkowa got.		1342	Mielonka wp	60 g
3803	Dżem porzeczkowy	25 g		Ziemniaki	150 g	3628	Pomidory	50 g
3634	Salata ziel.	50 g		Mąka pszenna	5 g	17011	Herbata, chleb, mr	
22223	Masło roślinne	10 g		Koperek	10 g		Herbata	2 g
0301	Bułka słodka	1 sz		Kości	50 g		Cukier	20 g
022	Chleb razowy	60 g		Śmietana	20 g		Chleb krojony	100 g
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Marchew	30 g		Masło roślinne	10 g
	Mleko	300 g		Selery	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		Pory	10 g			
17001	Herbata got.			Pietruszka	10 g			
	Cukier	20 g		Sól	10 g			
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
			02106	Zraz wp.pieczony w sosie				
				Łopátka wieprzowa	100 g			
				Mąka pszenna	15 g			
				Jaja	0,1 s			
				Smalec	20 g			
				Cebula	20 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Sos pieczeniowy	10 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09152	Sur.z kap.pekińskiej				
				Kapusta pekińska	200 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Papryka św.	30 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 767 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1217 [kcal]			Wartość kaloryczna: 507 [kcal]		
Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość zestawu: _____ [zł]		

Wartość Energetyczna		Tłuszcze	Kwasy Tłuszcz. Nasycone	Węglowodany	Cukry	Białka	Sól	Sód	Blonnik	Cholesterol
[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]
10421	2491	81.13	28.97	322.94	97.69	77.78	13.66	867.80	42.76	378.30

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