



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1339	Szynka babuni	60 g	01042	Krupnik jęczm.got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g	3625	Ogórki grunt.	50 g
3634	Salata ziel.	10 g		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr	
018	Bułka 50 g	1 sz		Marchew	50 g		Herbata	2 g
021	Chleb krojony	50 g		Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g		Chleb krojony	100 g
17001	Herbata got.			Kasza jęczm.	25 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Sól	10 g			
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
			14042	Zapiekanka z ziemniaków , jaj i wędliny				
				Kiełbasa śląska	80 g			
				Cebula	20 g			
				Smalec	20 g			
				Jaja	1 s			
				Ziemniaki	300 g			
			09148	Salata ze śmiet.				
				Salata ziel.	100 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 645 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1151 [kcal]			Wartość kaloryczna: 490 [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]
9567	2287	67,67	24,49	339,12	80,90	86,64	16,46	1320,50	35,68	481,80

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