



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1336	Szynka mielona	50 g	01170	Selerowa z grzankami got.		14063	Paszтет pieczony	80 g
252	Ser salami	40 g		Selery	100 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
022	Chleb razowy	60 g		Śmietana 18%	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
012	Bułka grahamka	1 sz		Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	30 g		Cukier	20 g
3627	Papryka św.	50 g		Pietruszka	30 g		Chleb krojony	100 g
1327	Roszponka	10 g		Kośćci	50 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			S ó l	10 g			
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Herbata	2 g		Bułka 50 g	1 sz			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.		09006	Bigos pieczony				
	Mleko	300 g		Kapusta kwasz.	250 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Łopata wieprzowa	40 g			
				Konc.pomidor.30%	10 g			
				Kiełbasa śląska	20 g			
				Cebula	20 g			
				Boczek sur.	30 g			
				Smalec	20 g			
				Mąka pszenna	10 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3709	Pomarańcze	100 g			
Wartość kaloryczna:		996 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1419 [kcal]	Wartość kaloryczna:		632 [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 ]
12753	3048	70.05	28.79	425.01	101.27	84.52	16.42	1749.00	52.15	322.20

<b>POSILEK</b>	<b>Występujące Alergeny</b>
<b>Śniadanie</b>	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten
<b>Obiad</b>	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten
<b>Kolacja</b>	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten