



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
02026	Kielbasa na gor. z cebulą		01037	Jarzynowa got.		1342	Mielonka wp	60 g
021	Chleb krojony	50 g		Ziemniaki	150 g	3635	Sałata lodowa	50 g
	Kielbasa	70 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
018	Bułka 50 g	1 sz		Kości	50 g		Herbata	2 g
	Cebula	30 g		Kapusta biała	50 g		Cukier	20 g
	Olej jadalny	20 g		Marchew	60 g		Chleb krojony	100 g
3627	Papryka św.	50 g		Selery	30 g		Masło roślinne	10 g
201	Jaja	1 s		Pietruszka	30 g			
3634	Sałata ziel.	10 g		Fasolka szparag.	30 g			
22223	Masło roślinne	10 g		Konc.pomidor.30%	10 g			
17001	Herbata got.			Mąka pszenna	10 g			
	Cukier	20 g		S ó l	10 g			
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.		10063	Naleśniki z serem smażone				
	Mleko	300 g		Mąka pszenna	100 g			
	Płatki owsiane	30 g		Jaja	0,3 s			
				Ser twarog.	100 g			
				Margaryna	20 g			
				Mleko	100 g			
				Cukier	20 g			
				Olej jadalny	10 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłko	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			3709	Pomarańcze	100 g			
Wartość kaloryczna:		1173 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1481 [kcal]	Wartość kaloryczna:		505 [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]
13221	3160	103.32	27.66	452.70	128.84	107.84	15.79	1107.80	59.74	422.00

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