



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
201	Jaja	1 s	01170	Selerowa z grzankami got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
1324	Poledwica wędz.	40 g		Selery	100 g	3627	Papryka św.	50 g
36250	Ogórki szklarniowe	50 g		Śmietana 18%	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
3634	Salata ziel.	10 g		Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
17011	Herbata, chleb, mr			Marchew	30 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	30 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		Sól	50 g		Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g		Jarzynka	2 g			
	Masło roślinne	10 g		Bułka 50 g	1 sz			
01098	Płatki owsiane na mleku got.							
	Mleko	300 g	0270	Wątroba wp. smażona w sosie				
	Płatki owsiane	30 g		Wątroba	120 g			
				Cebula	20 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Smalec	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09118	Sur.z kap.kisz				
				Kapusta kwasz.	100 g			
				Olej jadalny	15 g			
				Cebula	20 g			
				Marchew	30 g			
				Cukier	5 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		878 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1395 [kcal]	Wartość kaloryczna:		500 [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]
11598	2772	88.37	28.24	394.52	105.69	110.90	15.96	1121.70	52.56	503.60

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