



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	60 g	01043	Koperkowa got.		1335	Pieczeń wieprzowa	60 g
022	Chleb razowy	60 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
021	Chleb krojony	50 g		Mąka pszenna	5 g	17011	Herbata, chleb, mr	
22223	Masło roślinne	10 g		Koperek	10 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Kości	50 g		Cukier	20 g
1326	Szpinak	10 g		Śmietana	20 g		Chleb krojony	100 g
17019	Kawa mleczna got.			Marchew	30 g		Masło roślinne	10 g
	Mleko	300 g		Selery	10 g			
	Kawa inka	3 g		Pory	10 g			
	Cukier	20 g		Pietruszka	10 g			
				S ó l	10 g			
				Jarzynka	2 g			
			02021	Gulasz wieprz. got.				
				Łopátka wieprzowa	100 g			
				Margaryna	5 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Marchew	20 g			
			10020	Kasza jęczm. got. na sypko				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 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: 647 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1030 [kcal]			Wartość kaloryczna: 599 [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]
9523	2276	68.71	19.71	333.12	99.62	77.49	13.57	999.35	38.93	356.80

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