



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1342	Mielonka wp	50 g	01043	Koperkowa got.		1324	Półdzwica wędz.	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Ziemniaki	150 g	3627	Papryka św.	50 g
022	Chleb razowy	60 g		Mąka pszenna	5 g	17011	Herbata, chleb, mr	
018	Bułka 50 g	1 sz		Koperek	10 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Kości	50 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Śmietana	20 g		Chleb krojony	100 g
3634	Salata ziel.	10 g		Marchew	30 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Selery	10 g			
	Cukier	20 g		Pory	10 g			
	Herbata	2 g		Pietruszka	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			S ó l	10 g			
	Mleko	300 g		Jarzynka	2 g			
	Płatki owsiane	30 g	02045	Kotlet schabowy smażony				
				Smalec	20 g			
				Bułka tarta	20 g			
				Schab b/k	100 g			
				Jaja	0,1 s			
				Mąka pszenna	10 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09163	Salatka z ogórka kiszzonego				
				Ogórki kwasz.	140 g			
				Olej jadalny	10 g			
				Musztarda	5 g			
				Cukier	5 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 1198 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1174 [kcal]			Wartość kaloryczna: 504 [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]
12031	2875	101,85	41,46	387,90	101,42	105,81	19,46	1022,15	44,48	364,30

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