



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1321	Kielbasa żywiecka	50 g	01165	Solferino got.		1333	Ogonówka	60 g
3823	Powidła	40 g		Marchew	50 g	3634	Salata ziel.	50 g
022	Chleb razowy	60 g		Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
0301	Bułka słodka	1 sz		Selery	20 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Konc.pomidor.30%	20 g		Cukier	20 g
3627	Papryka św.	50 g		Ziemniaki	150 g		Chleb krojony	100 g
1326	Szpinak	10 g		Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Mąka pszenna	10 g			
	Cukier	20 g		Śmietana 18%	20 g			
	Herbata	2 g		S ó l	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	02105	Stek wp. smażony				
	Płatki jęczmienne	30 g		Łopatka wieprzowa	120 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Smalec	20 g			
				Cebula	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09065	Mizeria ze śmietaną				
				Ogórki	150 g			
				Śmietana	20 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 927 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1223 [kcal]			Wartość kaloryczna: 496 [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]
11069	2645	79,13	31,13	328,81	101,33	89,17	14,21	1049,00	59,29	338,50

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Gorczyca Jajka Mleko Sezam Orzeszki Seler Soja Gluten
Obiad	Mleko Seler Gluten
Kolacja	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten