



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
201	Jaja	2 s	01167	Gryskowa got. (porcja)		1307	Kiełbasa krak.parz.	60 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g	3627	Papryka św.	50 g
3635	Salata lodowa	20 g		Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
13227	Kawa ml, chleb, mr (porcja)			Selery	20 g		Herbata	2 g
	Kawa inka	3 g		Kości	50 g		Cukier	20 g
	Mleko 2%	300 g		Ziemniaki	150 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		Kasza manna	25 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		Sól	10 g			
	Chleb krojony	100 g		Jarzyńka	2 g			
			09006	Bigos pieczony (g)				
				Kapusta kwasz.	250 g			
				Łopatka wieprzowa	40 g			
				Konc.pomidor.30%	10 g			
				Kiełbasa śląska	20 g			
				Cebula	20 g			
				Boczek sur.	30 g			
				Smalec	20 g			
				Mąka pszenna	10 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3809	Jabłka	200 g			
Wartość kaloryczna: 867 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1261 [kcal]			Wartość kaloryczna: 614 [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]
11470	2741	85.92	30.42	364.37	116.37	98.06	15.24	1281.90	69.82	292.70

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