



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	40 g	01170	Selerowa z grzankami got. (porcja)		1342	Mielonka wp	60 g
0303	Drożdżówka 50g	1 sz		Selery	100 g	3628	Pomidory	50 g
3635	Salata lodowa	50 g		Śmietana 18%	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
021	Chleb krojony	50 g		Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	30 g		Cukier	20 g
17001	Herbata got. (porcja)			Pietruszka	30 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Sól	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g		Bułka 50 g	1 sz			
	Płatki owsiane	30 g	09024	Gołąbki z mięsem i ryżem got (g)				
				Kapusta biała	300 g			
				Ryż	40 g			
				Konc.pomidor.30%	30 g			
				Śmietana	20 g			
				Margaryna	5 g			
				Cebula	20 g			
				Marchew	10 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Pietruszka	10 g			
				Selery	10 g			
				Smalec	10 g			
				Łopatka wieprzowa	70 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: 791 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1528 [kcal]			Wartość kaloryczna: 507 [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]
11824	2826	65,80	23,98	437,14	134,35	90,30	15,55	937,50	70,84	446,70

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