



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1324	Poledwica wędz.	60 g	01170	Selerowa z grzankami got.		1624	Szynka kanapkowa	60 g
3635	Salata lodowa	50 g		Selery	100 g	3628	Pomidory	50 g
3627	Papryka św.	20 g		Śmietana 18%	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
1709	Herbata, chleb sł, mr			Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
	Herbata	2 g		Marchew	30 g		Cukier	20 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	30 g		Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g		Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
	Chleb słonecznikowy	100 g		Sól	10 g			
				Jarzynka	2 g			
				Bułka 50 g	1 sz			
			09024	Gołąbki z mięsem i ryżem got				
				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.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		487 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1519 [kcal]	Wartość kaloryczna:		493 [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]
10455	2499	57,57	19,89	398,99	102,10	89,89	15,49	1623,40	44,09	525,00

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