



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1321	Kielbasa żywiecka	50 g	01154	Ziemniaczana z makronem got.		1335	Pieczeń wieprzowa	60 g
2542	Ser topiony 22.5 g	1 sz		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
022	Chleb razowy	60 g		Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
021	Chleb krojony	50 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
3627	Papryka św.	50 g		Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
3634	Salata ziel.	10 g		Śmietana 18%	20 g		Chleb krojony	100 g
22223	Masło roślinne	10 g		Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Mąka pszenna	10 g			
	Cukier	20 g		Makaron nitka	25 g			
	Herbata	2 g		S ó l	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	09024	Gołąbki z mięsem i ryżem got				
	Płatki jęczmienne	30 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.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3809	Jabłka	200 g			
Wartość kaloryczna: 1181 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1543 [kcal]			Wartość kaloryczna: 599 [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]
13902	3323	105.96	43.26	465.23	134.45	104.53	16.28	1125.60	77.17	363.60

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