



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1347	Poledwiczanka	60 g	01154	Ziemniaczana z makronem got.		1343	Szynka gotowana	60 g
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	50 g	22223	Masło roślinne	10 g
012	Bułka grahamka	100 g		Pietruszka	20 g	36250	Ogórki szklarniowe	50 g
3648	Rzodkiew biała	50 g		Selery	20 g	021	Chleb krojony	100 g
3634	Salata ziel.	20 g		Ziemniaki	150 g	17001	Herbata zw. got.	
17019	Kawa mleczna got.			Śmietana 18%	20 g		Cukier	20 g
	Mleko	300 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
	Kawa inka	3 g		Mąka pszenna	10 g			
	Cukier	20 g		Makaron nitka	25 g			
				Sól	5 g			
				Jarzynka	1 g			
			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	60 g			
			09141	Ziemniaki b/t got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 1 785 [kJ]			Wartość kaloryczna: 5 593 [kJ]			Wartość kaloryczna: 2 052 [kJ]
		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]
9430,00	2243,00	55,51	21,40	351,26	71,62	111,84	8,05	824,45	68,37	357,10

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