



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
08061	Twaróg z ml. (porcja)		01154	Ziemniaczana z makronem got. (porcja)		1624	Szynka kanapkowa	60 g
	Ser twarog.	100 g		Marchew	50 g	3627	Papryka św.	50 g
17011	Mleko 2%	40 g	Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)		
	Herbata	2 g	Selery	20 g		Herbata	2 g	
	Cukier	20 g	Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g	
	Chleb krojony	100 g	Śmietana 18%	20 g		Chleb krojony	100 g	
3628	Masło roślinne	10 g	Kości	50 g	Masło roślinne	10 g		
	Pomidory	50 g	Mąka pszenna	10 g				
			Makaron nitka	25 g				
			Sól	10 g				
			Jarzyńka	2 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	60 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: 573 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1437 [kcal]			Wartość kaloryczna: 500 [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 ]
10499	2509	57,47	21,51	422,34	124,55	89,81	13,80	986,20	62,95	484,50

<b>POSILEK</b>	<b>Występujące Alergeny</b>
<b>Śniadanie</b>	Mleko Gluten
<b>Obiad</b>	Mleko Seler Gluten
<b>Kolacja</b>	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten