



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1620	Golonka prasowana	60 g	01154	Ziemniaczana z makronem got. (porcja)		1342	Mielonka wp	60 g
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Marchew	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Selery	20 g		Cukier	20 g
	Chleb krojony	100 g		Ziemniaki	150 g		Chleb krojony	100 g
	Masło roślinne	10 g		Śmietana 18%	20 g		Masło roślinne	10 g
3627	Papryka św.	50 g		Kości	50 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
				Mąka pszenna	10 g			
				Makaron nitka	25 g			
				Sól	10 g			
				Jarzynka	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: 428 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1437 [kcal]			Wartość kaloryczna: 506 [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]
9922	2371	54,31	19,11	418,45	118,89	67,00	13,89	822,30	60,86	406,30

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