



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1343	Szynka gotowana	60 g	01150	Ziemniaczana czysta got. (porcja)		1345	Kurczak faszerowany	60 g
3627	Papryka św.	50 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
1709	Herbata, chleb sł, mr (porcja)			Marchew	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Herbata	2 g		Pietruszka	30 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Selery	30 g		Cukier	20 g
	Masło roślinne	10 g		Kości	50 g		Chleb krojony	100 g
	Chleb słonecznikowy	100 g		Sól	10 g		Masło roślinne	10 g
				Jarzyńska	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			
				Łopátka wieprzowa	60 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłko	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 484 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1179 [kcal]			Wartość kaloryczna: 539 [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]
9216	2203	56,32	16,16	361,34	99,84	78,55	13,49	1430,50	44,96	351,50

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