



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1212	Szynka drobiowa	40 g	01150	Ziemniaczana czysta got. (porcja)		1340	Lunchmeat	60 g
201	Jaja	1 s		Ziemniaki	150 g	3625	Ogórki grunt.	50 g
3627	Papryka św.	50 g		Marchew	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Pietruszka	30 g		Herbata	2 g
	Mleko	300 g		Selery	30 g		Cukier	20 g
	Płatki jęczmienne	30 g		Kości	50 g		Chleb krojony	100 g
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Sól	10 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g	09024	Gołąbki z mięsem i ryżem got (g)				
	Cukier	20 g		Kapusta biała	300 g			
	Chleb krojony	100 g		Ryż	40 g			
	Masło roślinne	10 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: 880 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1179 [kcal]			Wartość kaloryczna: 505 [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 ]
10724	2563	68,37	24,13	406,50	114,39	94,39	15,85	872,70	73,28	344,70

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