



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1321	Kiełbasa żywiecka	50 g	01154	Ziemniaczana z makronem got.		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
3823	Powidła	50 g		Marchew	50 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
021	Chleb krojony	50 g		Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
0301	Bułka słodka	1 sz		Selery	20 g		Herbata	2 g
22223	Masło roślinne	10 g		Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Śmietana 18%	20 g		Chleb krojony	100 g
1326	Szpinak	10 g		Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
17001	Herbata got.			Mąka pszenna	10 g			
	Cukier	20 g		Makaron nitka	25 g			
	Herbata	2 g		S ó l	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	09024	Gołąbki z mięsem i ryżem got				
	Płatki owsiane	30 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	70 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 934 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1443 [kcal]			Wartość kaloryczna: 659 [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]
12703	3036	71.92	26.20	398.42	112.99	90.19	14.57	1350.60	71.53	381.80

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