



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA			
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	
08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką (po		01037	Jarzynowa got. (porcja)		1307	Kiełbasa krak.parz.	60 g	
	Ser twarog.	100 g		Ziemniaki	150 g		3627	Papryka św.	50 g
	Mleko 2%	40 g		Śmietana	20 g		17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Szczypior	5 g		Kości	50 g			Herbata	2 g
13228	Rzodkiewka	10 g	Kapusta biała	50 g	Cukier	20 g			
	Kawa ml. chleb sł, mr (porcja)		Marchew	60 g	Chleb krojony	100 g			
	Kawa inka	3 g	Selery	30 g	Masło roślinne	10 g			
	Mleko 2%	300 g	Pietruszka	30 g					
	Cukier	20 g	Fasolka szparag.	30 g					
3628	Chleb słonecznikowy	100 g	Konc.pomidor.30%	10 g					
	Masło roślinne	10 g	Mąka pszenna	10 g					
	Pomidory	50 g	S ó l	10 g					
			Jarzynka	2 g					
			02043	Kotlet mielony smażony (porcja)					
				Mięso wieprz.gulaszowe	80 g				
				Jaja	0,3 s				
				Smalec	20 g				
				Bułka 100g	0,2 sz				
			09141	Ziemniaki got. (g)					
			Ziemniaki	300 g					
			Mleko	15 g					
		09015	Ćwikła z chrzanem (g)						
			Buraki	200 g					
			Chrzan mar.	20 g					
			Cukier	5 g					
		13220	Kompot z jabłek got. (porcja)						
			Jablka	80 g					
			Cukier	20 g					
		Wartość kaloryczna: 725 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1131 [kcal]			Wartość kaloryczna: 614 [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 ]
10335	2470	74,08	28,66	348,46	111,05	85,06	14,55	1720,45	49,21	340,10

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