



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		01178	Ziemniaczana czysta z mak. got. (porcja)		1620	Golonka prasowana	60 g
	Ser twarog.	100 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
	Mleko 2%	40 g		Pietruszka	20 g	17025	Herbata,bulka,mr (porcja)	
	Szczypior	5 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
	Rzodkiewka	10 g		Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)		Makaron nitka	25 g	Bulka 100g		1 sz	
	Mleko	400 g	Kości	50 g	Masło roślinne	10 g		
	Płatki owsiane	30 g	Jarzynka	2 g				
17011	Herbata,chleb,mr (porcja)		S ó l	10 g				
	Herbata	2 g	06034	Kurczak pieczony (g)				
	Cukier	20 g		Kurczak	200 g			
	Chleb krojony	100 g		Margaryna	10 g			
	Masło roślinne	10 g		Olej jadalny	10 g			
3628	Pomidory	50 g	09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3647	Brokuły	50 g			
			3615	Kalafior	50 g			
			3622	Marchew	50 g			
Wartość kaloryczna: 895 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1056 [kcal]			Wartość kaloryczna: 308 [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]
9452	2259	52,50	15,80	334,62	107,01	63,30	11,94	1472,75	51,94	222,70

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