



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		01167	Gryskowa got. (porcja)		07123	Ryba got. w galarecie (g)	
	Ser twarog.	100 g		Marchew	50 g		Filety rybne	100 g
	Mleko 2%	40 g		Pietruszka	20 g		Żelatyna spoż.	10 g
	Szczypior	5 g		Selery	20 g		Cytryny	0,5 g
13228	Rzodkiewka	10 g	07113	Kości	50 g	09090	Marchew	20 g
	Kawa ml. chleb sł,mr (porcja)			Ziemniaki	150 g		Pietruszka	20 g
	Kawa inka	3 g		Kasza manna	25 g		Selery	20 g
	Mleko 2%	300 g		S ó l	10 g	01176	Salatka jarzynowa (g)	
3628	Cukier	20 g	09141	Jarzynka	2 g		Groszek kons.	20 g
	Chleb słonecznikowy	100 g		Śledz w oleju (g)			Majonez	20 g
	Masło roślinne	10 g		Filety śledź.	110 g		Musztarda	10 g
	Pomidory	50 g	13220	Cebula	60 g	17011	Śmietana	20 g
				Olej jadalny	20 g		Ziemniaki	60 g
				Ziemniaki got. (g)			Jabłka	20 g
				Ziemniaki	300 g		Marchew	70 g
				Mleko	15 g	0304	Jaja	0,3 s
				Kompot z jablek got. (porcja)			Ogórki kwasz.	20 g
				Jabłka	80 g		Cebula	10 g
				Cukier	20 g		Pietruszka	30 g
							Selery	30 g
							Barszcz czerw. got.czysty (porcja)	
							Buraki	160 g
							Marchew	50 g
							Pietruszka	20 g
							Selery	20 g
							Cukier	5 g
							Kostka rosółowa	10 g
							Cebula	10 g
							Jarzynka	2 g
							S ó l	10 g
							Herbata,chleb,mr (porcja)	
							Herbata	2 g
							Cukier	20 g
							Chleb krojony	100 g
							Masło roślinne	10 g
							Paluszki solone	0,5 op
Wartość kaloryczna:		725 [kcal]	Wartość kaloryczna:		976 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1172 [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]
12024	2874	65,29	16,78	424,16	124,50	85,34	30,87	1675,55	52,46	373,40

POSIŁEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Mleko Soja Gluten
Obiad	Mleko Ryby Seler Gluten
Kolacja	Gorczyca Jajka Mleko Ryby Seler Soja Gluten