



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		01059	Krupnik ryżowy got. (ml)		1348	Rolada schab.	60 g
	Ser twarog.	100 g		Ryż	25 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
	Mleko 2%	40 g		Ziemniaki	150 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Szczypior	5 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
	Rzodkiewka	10 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	20 g		Chleb krojony	100 g
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Selery	10 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Sól	10 g			
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Chleb krojony	100 g	02043	Kotlet mielony smażony (porcja)				
	Masło roślinne	10 g		Mięso wieprz. gulaszowe	100 g			
				Jaja	0,3 s			
				Smalec	20 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09155	Surówka z warzyw miesz. (porcja)				
				Marchew	40 g			
				Cukier	5 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Jabłka	30 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Cebula	20 g			
				Ogórki kwasz.	20 g			
				Majonez	20 g			
				Musztarda	5 g			
				Groszek kons.	20 g			
				Pory	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		577 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1314 [kcal]	Wartość kaloryczna:		618 [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]
10499	2509	64,97	25,92	346,30	98,13	73,30	13,38	873,95	35,57	368,30

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