



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
08061	Twaróg z ml. (porcja)		01169	Krupnik ryżowy lekk. got. (porcja)		1333	Ogonówka	60 g
	Ser twarog.	100 g		Ziemniaki	150 g	3635	Salata lodowa	50 g
	Mleko 2%	40 g		Marchew	50 g	17025	Herbata, bułka, mr (porcja)	
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
1326	Szpinak	10 g		Selery	20 g		Cukier	20 g
17025	Herbata, bułka, mr (porcja)			Ryż	25 g		Bułka 100g	1 sz
	Herbata	2 g		Sól	10 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Bułka 100g	1 sz	06104	Gulasz drobiowy got (porcja)				
	Masło roślinne	10 g		Kurczak ćwiartka	150 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Mleko 2%	40 g			
	Mleko	300 g		Marchew	20 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Mąka pszenna	10 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09149	Marchewka got.opr. (g)				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	180 g			
				Cukier	5 g			
				Mąka pszenna	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		729 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1037 [kcal]	Wartość kaloryczna:		384 [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]
8992	2149	41.20	15.00	337.39	114.79	65.38	12.52	749.65	47.32	101.50

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