



ŚNIADANIE			II ŚNIADANIE			OBIAD			PODWIECZOREK			KOLACJA		
Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma	Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma	Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma	Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma	Indeks	Nazwa Potrawy (Produktu)	Norma
08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką		01098	Płatki owsiane na mleku got.		0156	Ziemniaczana z makronem l.got.		1028	Podwieczorek (sz.dr)		1343	Szynka gotowana	60 g
	Ser twarog.	100 g		Mleko	300 g		Marchew	50 g		Szynka drobiowa	50g	3635	Salata lodowa	50 g
	Mleko 2%	40 g		Płatki owsiane	30 g		Selery	20g		Masło roślinne	10g	1710	Herbata b/c, chleb, mr	
	Szczypior	5 g					Pietruszka	20g		Chleb krojony	50g		Herbata	2 g
	Rzodkiewka	10 g					Mleko 2%	40 g					Masło roślinne	10 g
3628	Pomidory	50 g					Mąka pszenna	10 g					Chleb krojony	100 g
1708	Herbata b/c, chleb sł, mr						Ziemniaki	150 g						
	Herbata	2 g					Makaron nitka	25g						
	Chleb słonecznikowy	100 g					Sól	10 g						
	Masło roślinne	10 g					Jarzyńka	2 g						
						2105	Bitek schabowy got.w sosie jarz.							
							Marchew	30 g						
							Mleko	40 g						
							Mąka pszenna	20 g						
							Pietruszka	30 g						
							Selery	30 g						
							Schab b/k	100 g						
						09141	Ziemniaki got.							
							Ziemniaki	300 g						
							Mleko	15 g						
						09143	Buraki got.z jabłkami b/c							
							Jabłko	40 g						
							Olej jadalny	7 g						
							Buraki	150 g						
						13219	Kompot z jabłek b/c got.							
							Jabłko	80 g						
Wartość kaloryczna 481 [kcal]			Wartość kaloryczna 267 [kcal]			Wartość kaloryczna 1006 [kcal]			Wartość kaloryczna: 259 [kcal]			Wartość kaloryczna: 410 [kcal]		
Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość zestawu: _____ [zł]			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]
10143.00	2420.00	64.08	19.01	357.07	51.45	119.24	15.51	1240.19	56.99	331.10

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

.....

.....

.....

.....

.....