



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką		01167	Grysikowa got.		1348	Rolada schab.	60 g
	Ser twarog.	100 g		Marchew	50 g	1333	Ogonówka	60 g
	Mleko 2%	40 g		Pietruszka	20 g	3625	Ogórki grunt.	50 g
	Szczypior	5 g		Selery	20 g	17011	Herbata,chleb,mr	
	Rzodkiewka	10 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
17011	Herbata,chleb,mr			Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Kasza manna	25 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		S ó l	10 g		Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g		Jarzynka	2 g			
	Masło roślinne	10 g	2105	Bitek schabowy got.w sosie jarz.				
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Marchew	30 g			
	Mleko	300 g		Mleko	40 g			
	Płatki owsiane	30 g		Mąka pszenna	20 g			
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Schab b/k	100 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09130	Sur.z kap.czerw				
				Kapusta czerw.	200 g			
				Olej jadalny	20 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 844 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1130 [kcal]			Wartość kaloryczna: 694 [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]
11164	2668	74.01	21.98	388.38	105.68	122.29	14.27	1124.25	56.03	316.90

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