



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1333	Ogonówka	60 g	14010	Brokułowa		08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką	
3635	Salata lodowa	50 g		Mąka pszenna	5 g		Ser twarog.	100 g
17011	Herbata, chleb, mr			Śmietana	20 g		Mleko 2%	40 g
	Herbata	2 g		Sól	10 g		Szczypior	5 g
	Cukier	20 g		Jarzyńka	5 g		Rzodkiewka	10 g
	Chleb krojony	100 g		Kości	50 g	3628	Pomidory	50 g
	Masło roślinne	10 g		Marchew	50 g	17011	Herbata, chleb, mr	
				Selery	20 g		Herbata	2 g
				Pietruszka	20 g		Cukier	20 g
				Brokuły	100 g		Chleb krojony	100 g
				Ziemniaki	150 g		Masło roślinne	10 g
			02045	Kotlet schabowy smażony				
				Smalec	20 g			
				Bułka tarta	20 g			
				Schab b/k	100 g			
				Jaja	0,1 s			
				Mąka pszenna	10 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09149	Marchewka got. opr.				
				Margaryna	5 g			
				Marchew	180 g			
				Cukier	5 g			
				Mąka pszenna	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		496 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1204 [kcal]	Wartość kaloryczna:		577 [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]
9526	2277	61.98	23.67	347.53	100.38	94.57	14.19	2424.05	35.52	472.70

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