



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką		01059	Krupnik ryżowy got.		07123	Ryba got. w galarecie	
	Ser twarog.	100 g		Ryż	25 g		Filety rybne	100 g
	Mleko 2%	40 g		Ziemniaki	150 g		Żelatyna spoż.	10 g
	Szczypior	5 g		Kości	50 g		Cytryny	0,5 g
	Rzodkiewka	10 g		Marchew	50 g		Marchew	20 g
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	20 g		Pietruszka	20 g
17011	Herbata,chleb,mr			Selery	10 g		Selery	20 g
	Herbata	2 g		S ó l	10 g	09090	Salatka jarzynowa	
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g		Groszek kons.	20 g
	Chleb krojony	100 g	07113	Śledz w oleju			Majonez	20 g
	Masło roślinne	10 g		Filety śledź.	110 g		Musztarda	10 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Cebula	60 g		Śmietana	20 g
	Mleko	300 g		Olej jadalny	20 g		Ziemniaki	60 g
	Płatki jęczmienne	30 g	09141	Ziemniaki got.			Jabłka	20 g
				Ziemniaki	300 g		Marchew	70 g
				Mleko	15 g		Jaja	0,3 s
			13220	Kompot z jablek got.			Ogórki kwasz.	20 g
				Jabłka	80 g		Cebula	10 g
				Cukier	20 g		Pietruszka	30 g
							Selery	30 g
						01176	Barszcz czerw. got.czysty	
							Buraki	160 g
							Marchew	50 g
							Pietruszka	20 g
							Selery	20 g
							Cukier	5 g
							Kostka rosółowa	10 g
							Cebula	10 g
							Jarzynka	2 g
							S ó l	10 g
						17001	Herbata got.	
							Cukier	20 g
							Herbata	2 g
						0304	Paluszki solone	0,3 op
						021	Chleb krojony	100 g
						22223	Masło roślinne	10 g
Wartość kaloryczna:		842 [kcal]	Wartość kaloryczna:		972 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1095 [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]
12169	2908	63.20	16.60	438.82	123.81	85.03	30.94	1028.25	51.77	410.40

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Mleko Gluten
Obiad	Mleko Ryby Seler Gluten
Kolacja	Gorzycza Jajka Mleko Ryby Seler Soja Gluten