



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1333	Ogonówka	60 g	01129	Ziemn. z zielonym groszkiem got.		08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką	
3635	Salata lodowa	50 g		Mąka pszenna	10 g		Ser twarog.	100 g
17011	Herbata,chleb,mr			Śmietana	20 g		Mleko 2%	40 g
	Herbata	2 g		Kości	50 g		Szczypior	5 g
	Cukier	20 g		Marchew	50 g		Rzodkiewka	10 g
	Chleb krojony	100 g		Pietruszka	20 g	3628	Pomidory	50 g
	Masło roślinne	10 g		Selery	20 g	17011	Herbata,chleb,mr	
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Groszek kons.	20 g		Herbata	2 g
	Mleko	300 g		S ó l	10 g		Cukier	20 g
	Płatki owsiane	30 g		Jarzynka	2 g		Chleb krojony	100 g
			06028	Kotlet drobiowy smażony			Masło roślinne	10 g
				Filet kurczaka	100 g			
				Jaja	0,1 s			
				Bułka tarta	20 g			
				Olej jadalny	20 g			
				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 jablek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 763 [kcal]			Wartość kaloryczna: 942 [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]
9549	2282	65.55	17.87	353.11	112.61	80.11	14.33	988.70	44.35	385.20

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