



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką		01111	Pomidorowa z makaronem got.		1324	Poledwica wędz.	60 g
	Ser twarog.	100 g		Konc.pomidor.30%	20 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
	Mleko 2%	40 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
	Szczypior	5 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
	Rzodkiewka	10 g		Makaron wstążka	30 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
17011	Herbata, chleb, mr			Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Selery	20 g			
	Cukier	20 g		Mąka pszenna	10 g			
	Chleb krojony	100 g		S ó l	10 g			
	Masło roślinne	10 g		Jarzyńka	2 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.		02015	Paprykarz z kurczaka got.				
	Mleko	300 g		Kurczak	200 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Margaryna zw.	20 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Cebula	20 g			
				Papryka miel.	5 g			
				Śmietana	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			36251	Ogórki kons.	100 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		842 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1126 [kcal]	Wartość kaloryczna:		495 [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]
10305	2463	57.65	21.75	349.01	107.80	79.05	15.21	956.85	52.87	449.40

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