



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką		01154	Ziemniaczana z makronem got.		1209	Poledwica drobiowa	60 g
	Ser twarog.	100 g		Marchew	50 g	3627	Papryka św.	50 g
	Mleko 2%	40 g		Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
	Szczypior	5 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
	Rzodkiewka	10 g		Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
13227	Kawa ml, chleb, mr			Śmietana 18%	20 g		Chleb krojony	100 g
	Kawa inka	3 g		Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
	Mleko 2%	300 g		Mąka pszenna	10 g			
	Cukier	20 g		Makaron nitka	25 g			
	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g			
	Chleb krojony	100 g		Jarzynka	2 g			
3628	Pomidory	50 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			
			09155	Surówka z warzyw miesz.				
				Marchew	40 g			
				Cukier	5 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Jablka	30 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Cebula	20 g			
				Ogórki kwasz.	20 g			
				Majonez	20 g			
				Musztarda	5 g			
				Groszek kons.	20 g			
				Pory	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		740 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1444 [kcal]	Wartość kaloryczna:		484 [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]
11165	2668	67.06	27.49	382.15	115.23	104.83	14.90	1169.05	54.22	484.50

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