



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką		01167	Grysikowa got.		1339	Szynka babuni	60 g
	Ser twarog.	100 g		Marchew	50 g	36250	Ogórki szklamiowe	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		Kości	50 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g		Chleb krojony	100 g
3634	Salata ziel.	10 g		Kasza manna	25 g		Masło roślinne	10 g
1708	Herbata b/c, chleb sł, mr			Sól	10 g			
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
	Chleb słonecznikowy	100 g	02086	Sufflet dr. pieczony				
	Masło roślinne	10 g		Kurczak ćwiartka	200 g			
				Marchew	20 g			
				Pietruszka	10 g			
				Selery	10 g			
				Bułka tarta	5 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
				Jaja	0,1 s			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09009	Buraczki got. opr.				
				Buraki	180 g			
				Margaryna	7 g			
				Cukier	5 g			
				Mąka pszenna	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 482 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1062 [kcal]			Wartość kaloryczna: 490 [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]
8513	2035	36.99	11.14	318.97	71.25	65.24	13.47	1409.92	31.74	295.60

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