



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką		01037	Jarzynowa got.		1307	Kiełbasa krak.parz.	60 g
	Ser twarog.	100 g		Ziemniaki	150 g	3627	Papryka św.	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		Kapusta biała	50 g		Cukier	20 g
021	Chleb krojony	50 g		Marchew	60 g		Chleb krojony	100 g
026	Chleb słonecznikowy	60 g		Selery	30 g		Masło roślinne	10 g
22223	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	30 g			
3628	Pomidory	50 g		Fasolka szparag.	30 g			
3634	Salata ziel.	10 g		Konc.pomidor.30%	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Mąka pszenna	10 g			
	Mleko	300 g		Sól	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		Jarzynka	2 g			
			2105	Bitek schabowy got.w sosie jarz.				
				Marchew	30 g			
				Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Schab b/k	100 g			
			10020	Kasza jęczm. got.na sypko				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09065	Mizeria ze śmietaną				
				Ogórki	150 g			
				Śmietana	20 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 782 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1063 [kcal]			Wartość kaloryczna: 614 [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]
10284	2458	65.07	24.22	359.26	94.63	109.40	14.98	1508.35	64.78	420.20

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