



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką		01150	Ziemniaczana czysta got.		1324	Poledwica wędz.	60 g
	Ser twarog.	100 g		Ziemniaki	150 g	22223	Masło roślinne	10 g
	Mleko 2%	40 g		Marchew	50 g	021	Chleb krojony	100 g
	Szczypior	5 g		Pietruszka	30 g	3627	Papryka św.	50 g
	Rzodkiewka	10 g		Selery	30 g	17001	Herbata got.	
011	Bułka	100 g		Kości	50 g		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		Sól	5 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Jarzynka	1 g			
3634	Salata ziel.	20 g	0733	Ryba smażona				
17019	Kawa mleczna got.			Filety rybne	100 g			
	Mleko	300 g		Mąka pszenna	20 g			
	Kawa inka	3 g		Olej jadalny	20 g			
	Cukier	20 g	09141	Ziemniaki b/t got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09126	Surówka z marchewki i jabłka b/c				
				Marchew	150 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Majonez	20 g			
				Jabłka	60 g			
			13094	Kompot z miesz.owoc.got.				
				Mieszanka kompot.	30 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		2 643 [kJ]	Wartość kaloryczna:		4 521 [kJ]	Wartość kaloryczna:		2 108 [kJ]
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]
9272.00	2211.00	57.35	15.71	314.71	68.03	108.12	8.10	866.30	45.00	273.30

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