



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.		1343	Szynka gotowana	60 g
	Ser twarog.	100 g		Ziemniaki	150 g	22223	Masło roślinne	10 g
	Mleko 2%	40 g		Śmietana	20 g	021	Chleb krojony	100 g
	Szczypior	5 g		Kości	50 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
	Rzodkiewka	10 g		Kapusta biała	50 g	17001	Herbata got.	
021	Chleb krojony	100 g		Marchew	60 g		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		Selery	30 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	30 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Fasolka szparag.	30 g			
	Mleko	400 g		Konc.pomidor.30%	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		Mąka pszenna	10 g			
17001	Herbata got.			S ó l	10 g			
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g			
	Herbata	2 g	02045	Kotlet schabowy smażony				
				Smalec	20 g			
				Bułka tarta	20 g			
				Schab b/k	80 g			
				Jaja	0,1 s			
				Mąka pszenna	10 g			
			09141	Ziemniaki b/t got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09155	Surówka z warzyw miesz.				
				Marchew	40 g			
				Cukier	5 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Jabłka	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.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		3 745 [kJ]	Wartość kaloryczna:		5 789 [kJ]	Wartość kaloryczna:		2 060 [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 ]
11594,00	2746,00	72,03	29,59	400,08	107,48	123,82	15,26	1162,45	59,13	527,10

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