



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA			
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	
08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką (po		01167	Gryskowa got. (porcja)		1321	Kiełbasa żywiecka	60 g	
	Ser twarog.	100 g		Marchew	50 g		3635	Salata lodowa	50 g
	Mleko 2%	40 g		Pietruszka	20 g		17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Szczypior	5 g		Selery	20 g			Herbata	2 g
	Rzodkiewka	10 g		Kości	50 g			Cukier	20 g
13227	Kawa ml, chleb, mr (porcja)			Ziemniaki	150 g		Chleb krojony	100 g	
	Kawa inka	3 g		Kasza manna	25 g		Masło roślinne	10 g	
	Mleko 2%	300 g		Sól	10 g				
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g				
	Masło roślinne	10 g	06028	Kotlet drobiowy smażony (g)					
	Chleb krojony	100 g		Filet kurczaka	80 g				
				Jaja	0,1 s				
			Bułka tarta	20 g					
			Olej jadalny	20 g					
			Mąka pszenna	10 g					
			09160	Surówka z marchewki i pora (porcja)					
				Marchew	120 g				
				Śmietana 18%	20 g				
				Majonez	20 g				
				Cukier	5 g				
				Pory	80 g				
			09141	Ziemniaki got. (g)					
				Ziemniaki	300 g				
				Mleko	15 g				
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)					
				Jabłka	80 g				
				Cukier	20 g				
		Wartość kaloryczna: 731 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1208 [kcal]			Wartość kaloryczna: 601 [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]
10628	2540	72,15	20,45	364,14	108,37	78,71	14,52	1189,25	44,65	345,70

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