



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 Ser twarog.	100 g	01165	Solferino got. (porcja)		1305	Golonka pr.	60 g
	Mleko 2%	40 g		Marchew	50 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
	Szczypior	5 g		Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Rzodkiewka	10 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
017	Obwarzanek	1 sz		Konc.pomidor.30%	20 g		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		Ziemniaki	150 g		Chleb krojony	100 g
17019	Kawa mleczna got. (ml)			Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
	Mleko	300 g		Mąka pszenna	10 g			
	Kawa inka	3 g		Śmietana 18%	20 g			
	Cukier	20 g		S ó l	10 g			
				Jarzyńka	2 g			
			09006	Bigos pieczony (g)				
				Kapusta kwasz.	250 g			
				Łopátka wieprzowa	40 g			
				Konc.pomidor.30%	10 g			
				Kiełbasa śląska	20 g			
				Cebula	20 g			
				Boczek sur.	30 g			
				Smalec	20 g			
				Mąka pszenna	10 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3809	Jabłka	200 g			
Wartość kaloryczna:		471 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1263 [kcal]	Wartość kaloryczna:		421 [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]
9016	2155	61,08	25,00	303,23	121,23	67,22	12,12	770,75	55,01	239,30

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