



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
1305	Golonka pr.	60 g	01165	Solferino got. (porcja)		08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką (po	
3648	Rzodkiew biała	50 g		Marchew	50 g		Ser twarog.	100 g
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Pietruszka	20 g		Mleko 2%	40 g
	Herbata	2 g		Selery	20 g		Szczypior	5 g
	Cukier	20 g		Konc. pomidor. 30%	20 g		Rzodkiewka	10 g
	Chleb krojony	100 g		Ziemniaki	150 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Masło roślinne	10 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
				Mąka pszenna	10 g		Cukier	20 g
				Śmietana 18%	20 g		Chleb krojony	100 g
				Sól	10 g		Masło roślinne	10 g
				Jarzyńka	2 g			
			06034	Kurczak pieczony (g)				
				Kurczak	200 g			
				Margaryna	10 g			
				Olej jadalny	10 g			
			09144	Buraczki got. z jabłkami (g)				
				Buraki	150 g			
				Jabłka	40 g			
				Cukier	5 g			
				Olej jadalny	7 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:		421 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1152 [kcal]	Wartość kaloryczna:		567 [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]
8956	2140	54,17	13,57	320,70	94,64	50,06	12,46	744,89	27,97	330,10

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