



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		01165	Solferino got. (porcja)		1347	Poleđwiczanka	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		Konc.pomidor.30%	20 g			Cukier	20 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)		07044	Ziemniaki	150 g	17011	Chleb krojony	100 g	
	Mleko	300 g		Kości	50 g		Masło roślinne	10 g	
17011	Płatki jęczmienne	30 g		Mąka pszenna	10 g				
	Herbata, chleb, mr (porcja)			Śmietana 18%	20 g				
	Herbata	2 g		S ó l	10 g				
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g				
	Chleb krojony	100 g	09141	Kotlety z ryby smażone (g)					
Masło roślinne	10 g			Filety rybne	120 g				
				Jaja	0,1 s				
				Bułka	0,2 sz				
				Bułka tarta	20 g				
				Olej jadalny	20 g				
				Cebula	20 g				
			09118	Ziemniaki got. (g)					
					Ziemniaki	300 g			
					Mleko	15 g			
			13220	Sur.z kap.kisz (g)					
					Kapusta kwasz.	100 g			
					Olej jadalny	15 g			
					Cebula	20 g			
					Marchew	30 g			
				Cukier	5 g				
				Kompot z jablek got. (porcja)					
				Jablka	80 g				
				Cukier	20 g				
Wartość kaloryczna: 832 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1169 [kcal]			Wartość kaloryczna: 519 [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]
10546	2520	73,66	16,60	373,23	108,90	67,37	13,60	856,65	41,95	370,10

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