



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		01112	Pomidorowa z ryżem got. (ml)		1332	Kiełbasa wiejska	60 g	
	Ser twarog.	100 g		Konc.pomidor.30%	30 g		3625	Ogórki grunt.	50 g
	Mleko 2%	40 g		Ryż	30 g		17011	Herbata,chleb,mr (porcja)	
	Szczypior	5 g		Kości	50 g			Herbata	2 g
17011	Rzodkiewka	10 g	Śmietana	20 g	Cukier	20 g			
	Herbata,chleb,mr (porcja)		Marchew	50 g	Chleb krojony	100 g			
	Herbata	2 g	Pietruszka	20 g	Masło roślinne	10 g			
	Cukier	20 g	Selery	20 g					
	Chleb krojony	100 g	Mąka pszenna	10 g					
	Masło roślinne	10 g	S ó l	10 g					
			Jarzyńka	2 g					
			06034	Kurczak pieczony (g)					
				Kurczak	200 g				
				Margaryna	10 g				
			Olej jadalny	10 g					
		09141	Ziemniaki got. (g)						
			Ziemniaki	300 g					
			Mleko	15 g					
		09065	Mizeria ze śmietaną (g)						
			Ogórki	160 g					
			Śmietana	20 g					
			Cebula	20 g					
		13220	Kompot z jabłek got. (porcja)						
			Jablka	80 g					
			Cukier	20 g					
Wartość kaloryczna:		567 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1056 [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]
9307	2224	67,09	20,76	301,16	90,73	60,86	13,49	1013,85	47,00	402,40

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