



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		01150	Ziemniaczana czysta got. (porcja)		1405	Salceson	60 g	
	Ser twarog.	100 g		Ziemniaki	150 g		3625	Ogórki grunt.	50 g
	Mleko 2%	40 g		Marchew	50 g		17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Szczypior	5 g		Pietruszka	30 g			Herbata	2 g
17011	Rzodkiewka	10 g	03070	Selery	30 g	Cukier	20 g		
	Herbata, chleb, mr (porcja)			Kości	50 g	Chleb krojony	100 g		
	Herbata	2 g		Sól	10 g	Masło roślinne	10 g		
	Cukier	20 g		Jarzynka	2 g				
	Chleb krojony	100 g		Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g)					
	Masło roślinne	10 g		Łopatka wieprzowa	80 g				
				Jaja	0,1 s				
				Mąka pszenna	30 g				
				Margaryna zw.	5 g				
				Marchew	30 g				
		Pietruszka	30 g						
		Selery	30 g						
		Mleko 2%	40 g						
		Bułka 100g	0,2 sz						
		09141	Ziemniaki got. (g)						
			Ziemniaki	300 g					
		09144	Mleko	15 g					
			Buraczki got. z jabłkami (g)						
			Buraki	150 g					
			Jabłka	40 g					
		Cukier	5 g						
		Olej jadalny	7 g						
		13220	Kompot z jabłek got. (porcja)						
			Jabłka	80 g					
			Cukier	20 g					
Wartość kaloryczna:		567 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1076 [kcal]	Wartość kaloryczna:		610 [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]
9426	2253	63,57	19,90	348,52	97,81	80,31	14,05	783,99	39,72	260,10

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