



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		01167	Grysikowa got. (porcja)		1342	Mielonka wp	60 g	
	Ser twarog.	100 g		Marchew	50 g		3625	Ogórki grunt.	50 g
	Mleko 2%	40 g		Pietruszka	20 g		17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Szczypior	5 g		Selery	20 g			Herbata	2 g
13237	Rzodkiewka	10 g	09002	Kości	50 g	Cukier	20 g		
	Herbata , mr 10g , obwarzanek (porcja)			Ziemniaki	150 g	Chleb krojony	100 g		
	Herbata	2 g		Kasza manna	25 g	Masło roślinne	10 g		
	Cukier	20 g		S ó l	10 g				
	Masło roślinne	10 g		Jarzynka	2 g				
010981	Obwarzanek	1 sz	13220	Bigos z młodej kapusty got. (g)					
	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Kapusta młoda/włoska	300 g				
	Mleko	300 g		Ślonina	20 g				
	Płatki jęczmienne	30 g		Mięso wieprz. gulaszowe	80 g				
				Konc.pomidor.30%	20 g				
				Kiełbasa	30 g				
				021	Kompot z jabłek got. (porcja)				
			Jabłka	80 g					
			Cukier	20 g					
			Chleb krojony	100 g					
Wartość kaloryczna: 572 [kcal]			Wartość kaloryczna: 923 [kcal]			Wartość kaloryczna: 505 [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]
8366	1999	55,65	18,94	289,00	98,24	66,20	14,45	849,65	39,46	242,70

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