



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		01170	Selerowa z grzankami got. (porcja)		1620	Golonka prasowana	60 g	
	Ser twarog.	100 g		Selery	100 g		3635	Sałata lodowa	50 g
	Mleko 2%	40 g		Ziemniaki	150 g		17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Szczypior	5 g		Śmietana 18%	20 g			Herbata	2 g
Rzodkiewka	10 g	Mąka pszenna	10 g	Cukier	20 g				
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)		0733	Marchew	30 g	17011	Chleb krojony	100 g	
	Mleko	400 g		Pietruszka	30 g		Masło roślinne	10 g	
17011	Płatki owsiane	30 g	09141	Kości	50 g				
	Herbata, chleb, mr (porcja)			Sól	10 g				
	Herbata	2 g		Jarzyńka	2 g				
	Cukier	20 g		Bułka 50 g	1 sz				
	Chleb krojony	100 g		09116	Ryba smażona (porcja)				
	Masło roślinne	10 g			Filety rybne	100 g			
			Mąka pszenna	20 g					
			Olej jadalny	20 g					
			09141	Ziemniaki got. (g)					
				Ziemniaki	300 g				
			09116	Mleko	15 g				
				Surówka z białej kapusty (g)					
				Kapusta biała	200 g				
				Majonez	20 g				
				Marchew	20 g				
				Cebula	20 g				
			Musztarda	5 g					
			13220	Śmietana 18%	20 g				
				Kompot z jabłek got. (porcja)					
				Jablka	80 g				
				Cukier	20 g				
		Wartość kaloryczna: 885 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1481 [kcal]			Wartość kaloryczna: 420 [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]
11659	2787	66,30	19,08	434,71	116,76	83,11	14,21	935,15	57,14	473,90

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