



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
08061	Twaróg z ml. (porcja)		01172	Selerowa z makaronem got. (porcja)		1212	Szynka drobiowa	60 g
	Herbata	2 g		Selery	100 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
	Ser twarog.	100 g		Śmietana 18%	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Mleko 2%	40 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
	Cukier	20 g		Marchew	30 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	30 g		Chleb krojony	100 g
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Ziemniaki	150 g		Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g		Mąka pszenna	10 g			
	Masło roślinne	10 g		Makaron nitka	30 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			S ó l	10 g			
	Mleko	400 g		Jarzynka	2 g			
	Płatki owsiane	30 g	09006	Bigos pieczony (g)				
				Kapusta kwasz.	250 g			
				Łopátka wieprzowa	40 g			
				Konc.pomidor.30%	10 g			
				Kiełbasa śląska	20 g			
				Cebula	20 g			
				Boczek sur.	30 g			
				Smalec	20 g			
				Mąka pszenna	10 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	100 g			
Wartość kaloryczna: 891 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1266 [kcal]			Wartość kaloryczna: 491 [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]
11080	2648	70,43	27,68	379,41	107,38	96,97	15,61	1096,70	46,03	461,30

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