



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 Ser twarog. Mleko 2% Szczypior Rzodkiewka	100 g 40 g 5 g 10 g	01178	Ziemniaczana czysta z mak. got. (porcja) Marchew Pietruszka Selery Ziemniaki	50 g 20 g 20 g 150 g	1320	Kiełbasa śląska	60 g
026	Chleb słonecznikowy	50 g		Makaron nitka	25 g	3625	Ogórki grunt.	50 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja) Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Jarzynka	2 g		Cukier	20 g
17001	Herbata got. (porcja) Cukier Herbata	20 g 2 g	06028	Kotlet drobiowy smażony (g) Filet kurczaka Jaja	80 g 0,1 s		Chleb krojony	100 g
22223	Masło roślinne	10 g		Bułka tarta	20 g		Masło roślinne	10 g
				Olej jadalny	20 g			
			09141	Mąka pszenna	10 g			
				Ziemniaki got. (g) Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09130	Sur.z kap.czerw (porcja) Kapusta czerw.	200 g			
				Olej jadalny	20 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja) Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 719 [kcal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna: 1179 [kcal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna: 525 [kcal] 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]
10137	2423	75,93	13,72	371,85	85,68	72,98	14,08	1341,35	34,20	307,70

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