



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.	100 g	01165	Solferino got. (porcja)		1307	Kiełbasa krak.parz.	60 g
	Mleko 2%	40 g		Marchew	50 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
	Szczypiior	5 g		Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Rzodkiewka	10 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Konc. pomidor. 30%	20 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Ziemniaki	150 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
	Chleb krojony	100 g		Mąka pszenna	10 g			
	Masło roślinne	10 g		Śmietana 18%	20 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Sól	10 g			
	Mleko	400 g		Jarzynka	2 g			
	Płatki owsiane	30 g	0270	Wątroba wp. smażona w sosie (porcja)				
3628	Pomidory	50 g		Wątroba	120 g			
				Cebula	20 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Smalec	20 g			
			10020	Kasza jęczm. got. na sypko (g)				
				Kasza jęczm.	80 g			
				Margaryna	5 g			
			09144	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:		895 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1228 [kcal]	Wartość kaloryczna:		606 [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]
11420	2729	88,61	32,76	380,19	115,32	105,85	14,61	1180,79	48,83	383,30

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