



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	01129	Ziemn. z zielonym groszkiem got. (ml) Mąka pszenna Śmietana Kości Marchew Pietruszka Selery Groszek kons. S ó l Jarzynka	10 g 20 g 50 g 50 g 20 g 20 g 10 g 2 g	1321 3635 17011	Kiełbasa żywiecka Sałata lodowa Herbata, chleb, mr (porcja) Herbata Cukier Chleb krojony Masło roślinne	60 g 50 g 2 g 20 g 100 g 10 g
010981	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja) Mleko Płatki jęczmienne	300 g 30 g	09024	Gołąbki z mięsem i ryżem got (g) Kapusta biała Ryż Konc.pomidor.30% Śmietana Margaryna Cebula Marchew Mąka pszenna Pietruszka Selery Smalec Łopatka wieprzowa	300 g 40 g 30 g 20 g 5 g 20 g 10 g 20 g 10 g 10 g 10 g 60 g			
17001	Herbata got. (porcja) Cukier Herbata	20 g 2 g	09141	Ziemniaki got. (g) Ziemniaki Mleko	300 g 15 g			
3628	Pomidory	50 g	13220	Kompot z jabłek got. (porcja) Jabłka Cukier	80 g 20 g			
22223	Masło roślinne	10 g	3809	Jabłka	200 g			
016	Rogal	1 sz						
Wartość kaloryczna: 916 [kcal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna: 1224 [kcal] Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość kaloryczna: 601 [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]
11470	2741	80,42	30,70	417,03	144,84	100,36	14,72	1123,85	72,02	398,40

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