



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		01168	Grysikowa lekk.got. (porcja)		1321	Kiełbasa żywiecka	60 g	
	Ser twarog.	100 g		Marchew	50 g		3635	Salata lodowa	50 g
	Mleko 2%	40 g		Selery	20 g		17025	Herbata,bułka,mr (porcja)	
	Szczypior	5 g		Pietruszka	20 g			Herbata	2 g
17011	Rzodkiewka	10 g	Ziemniaki	150 g	Cukier	20 g			
	Herbata,chleb,mr (porcja)		Kasza manna	25 g	Bułka 100g	1 sz			
	Herbata	2 g	Sól	10 g	Masło roślinne	10 g			
	Cukier	20 g	Jarzynka	2 g					
010981	Chleb krojony	100 g	02086	Suflet dr. pieczony (g)					
	Masło roślinne	10 g		Kurczak ćwiartka	200 g				
	Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja)			Marchew	20 g				
	Mleko	300 g		Pietruszka	10 g				
3628	Płatki jęczmienne	30 g	Selery	10 g					
	Pomidory	50 g	Bułka tarta	5 g					
			09152	Bułka 100g	0,2 sz				
				Jaja	0,1 s				
				Sur.z kap.pekińskiej (g)					
				Kapusta pekińska	200 g				
			Olej jadalny	10 g					
			Papryka św.	30 g					
			Cebula	20 g					
			09141	Ziemniaki got. (g)					
				Ziemniaki	300 g				
			Mleko	15 g					
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)					
				Jabłka	80 g				
				Cukier	20 g				
Wartość kaloryczna:		842 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1063 [kcal]	Wartość kaloryczna:		489 [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]
10016	2394	58,33	17,66	345,82	104,33	73,32	13,56	1110,35	41,14	198,80

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