



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
2306	Ryby wędz.	120 g	01183	Barszcz czerwony z jajkiem got. (porcja)		08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką (po	
3627	Papryka św.	50 g		Buraki	100 g		Ser twarog.	100 g
3634	Salata ziel.	10 g		Kości	50 g		Mleko 2%	40 g
17011	Herbata,chleb,mr (porcja)			Śmietana 18%	20 g		Szczypior	5 g
	Herbata	2 g		Marchew	50 g		Rzodkiewka	10 g
	Cukier	20 g		Pietruszka	20 g	17011	Herbata,chleb,mr (porcja)	
	Chleb krojony	100 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
	Masło roślinne	10 g		Mąka pszenna	5 g		Cukier	20 g
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			Ziemiaki	150 g		Chleb krojony	100 g
	Mleko	400 g		S ó l	10 g		Masło roślinne	10 g
	Płatki owsiane	30 g		Jarzyńka	2 g	3628	Pomidory	50 g
				Jaja	0,5 s			
			10045	Łazanki z kapustą got. (g)				
				Makaron łazanka	80 g			
				Smalec	20 g			
				Kapusta kwasz.	200 g			
				Boczek sur.	20 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bułka 50 g	1 sz			
Wartość kaloryczna:		815 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1331 [kcal]	Wartość kaloryczna:		577 [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]
11393	2723	66,93	26,20	411,46	106,44	84,60	13,93	1004,50	52,98	414,90

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