



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	01043	Koperkowa got. (ml)	150 g	1345	Kurczak faszerowany	60 g
	Mleko 2%	40 g		Ziemniaki	5 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
	Szczypior	5 g		Mąka pszenna	10 g	17011	Herbata, chleb, mr (porcja)	
	Rzodkiewka	10 g		Koperek	50 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Kości	20 g		Cukier	20 g
17011	Herbata, chleb, mr (porcja)			Śmietana	30 g		Chleb krojony	100 g
	Herbata	2 g		Marchew	10 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Selery	10 g			
	Chleb krojony	100 g		Pory	10 g			
	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got. (porcja)			S ó l	10 g			
	Mleko	400 g		Jarzynka	2 g			
	Płatki owsiane	30 g	02021	Gulasz wieprz. got. (g)	100 g			
				Łopátka wieprzowa	5 g			
				Margaryna	40 g			
				Mleko	10 g			
				Mąka pszenna	20 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Marchew	20 g			
			09141	Ziemniaki got. (g)				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09009	Buraczki got. opr. (porcja)				
				Buraki	180 g			
				Margaryna	7 g			
				Cukier	5 g			
				Mąka pszenna	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got. (porcja)				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 895 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1007 [kcal]			Wartość kaloryczna: 540 [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]
10220	2443	65,11	21,86	370,86	112,12	102,03	13,15	928,77	50,20	356,10

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