



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
08065	Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem mp		01167	Gryskowa got.		1343	Szynka gotowana	60 g
	Ser twarog.	50 g		Marchew	50 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
	Mleko 2%	20 g		Pietruszka	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
	Rzodkiewka	10 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
	Szczypior	5 g		Kości	50 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Ziemniaki	150 g		Chleb krojony	100 g
1326	Szpinak	10 g		Kasza manna	25 g		Masło roślinne	10 g
13237	Herbata , mr 10g , obwarzanek			S ó l	10 g			
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
	Cukier	20 g	09006	Bigos pieczony				
	Masło roślinne	10 g		Kapusta kwasz.	250 g			
	Obwarzanek	1 sz		Łopatka wieprzowa	40 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Konc.pomidor.30%	10 g			
	Mleko	300 g		Kiełbasa śląska	20 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Cebula	20 g			
				Boczek sur.	30 g			
				Smalec	20 g			
				Mąka pszenna	10 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3809	Jabłka	200 g			
Wartość kaloryczna: 509 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1261 [kcal]			Wartość kaloryczna: 490 [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]
9456	2260	58.27	22.46	334.14	116.85	72.36	13.53	1007.65	58.21	247.50

POSIŁEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Mleko Gluten
Obiad	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten
Kolacja	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten