



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką		01154	Ziemniaczana z makronem got.		1343	Szynka gotowana	60 g
	Ser twarog.	100 g		Marchew	50 g	3635	Salata lodowa	50 g
	Mleko 2%	40 g		Pietruszka	20 g	17011	Herbata,chleb,mr	
	Szczypior	5 g		Selery	20 g		Herbata	2 g
	Rzodkiewka	10 g		Ziemniaki	150 g		Cukier	20 g
17001	Herbata got.			Śmietana 18%	20 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Mąka pszenna	10 g			
3628	Pomidory	50 g		Makaron nitka	25 g			
022	Chleb razowy	60 g		S ó l	10 g			
018	Bułka 50 g	1 sz		Jarzynka	2 g			
22223	Masło roślinne	10 g	02045	Kotlet schabowy smażony				
				Smalec	20 g			
				Bułka tarta	20 g			
				Schab b/k	100 g			
				Jaja	0,1 s			
				Mąka pszenna	10 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09144	Buraczki got.z jabłkami				
				Buraki	150 g			
				Jabłka	40 g			
				Cukier	5 g			
				Olej jadalny	7 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		715 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1300 [kcal]	Wartość kaloryczna:		491 [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]
10486	2506	65.35	22.98	390.12	93.17	92.66	13.75	950.79	36.28	386.90

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