



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką		01129	Ziemn. z zielonym groszkiem got.		1335	Pieczeń wieprzowa	60 g
	Ser twarog.	100 g		Mąka pszenna	10 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
	Mleko 2%	40 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
	Szczypior	5 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
	Rzodkiewka	10 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
17011	Herbata, chleb, mr			Pietruszka	20 g		Chleb krojony	100 g
	Herbata	2 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Cukier	20 g		Groszek kons.	20 g			
	Chleb krojony	100 g		Sól	10 g			
	Masło roślinne	10 g		Jarzyńska	2 g			
01073	Manna na mleku got.		0270	Wątroba wp. smażona w sosie				
	Mleko	300 g		Wątroba	120 g			
	Kasza manna	30 g		Cebula	20 g			
3628	Pomidory	50 g		Mąka pszenna	20 g			
3634	Salata ziel.	10 g		Smalec	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09118	Sur.z kap.kisz				
				Kapusta kwasz.	100 g			
				Olej jadalny	15 g			
				Cebula	20 g			
				Marchew	30 g			
				Cukier	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		838 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1107 [kcal]	Wartość kaloryczna:		598 [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 ]
10638	2542	86.68	27.91	351.35	107.57	96.99	13.28	1147.95	46.61	410.80

<b>POSILEK</b>	<b>Występujące Alergeny</b>
<b>Śniadanie</b>	Mleko Gluten
<b>Obiad</b>	Mleko Seler Gluten
<b>Kolacja</b>	Gorzycza Łubin Mleko Seler Soja Gluten