



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką		01148	Żurek z jajkiem got.		1339	Szynka babuni	60 g
	Ser twarog.	100 g		Mąka pszenna	10 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
	Mleko 2%	40 g		Kości	50 g	17011	Herbata, chleb, mr	
	Szczypior	5 g		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
	Rzodkiewka	10 g		Jaja	0,5 s		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g		Chleb krojony	100 g
3634	Salata ziel.	10 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
1709	Herbata, chleb sł, mr			Selery	20 g			
	Herbata	2 g		Chrzan mar.	10 g			
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g			
	Masło roślinne	10 g		Barsz biały	10 g			
	Chleb słonecznikowy	100 g		Sól	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	01163	Ryż z dżemem i śmietaną				
	Płatki owsiane	30 g		Ryż	80 g			
				Śmietana 18%	80 g			
				Cukier	30 g			
				Mleko 2%	100 g			
				Dżem porzeczkowy	50 g			
				Margaryna zw.	5 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			0304	Paluszki solone	0,3 op			
Wartość kaloryczna: 831 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1310 [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 ]
11011	2632	69.33	28.03	418.31	136.89	92.93	15.32	1868.05	47.19	698.80

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