



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
08062	Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką		01043	Koperkowa got.		1307	Kiełbasa krak.parz.	60 g
	Ser twarog.	100 g		Ziemniaki	150 g	3627	Papryka św.	50 g
	Mleko 2%	40 g		Mąka pszenna	5 g	17011	Herbata, chleb, mr	
	Szczypior	5 g		Koperek	10 g		Herbata	2 g
	Rzodkiewka	10 g		Kości	50 g		Cukier	20 g
3628	Pomidory	50 g		Śmietana	20 g		Chleb krojony	100 g
3634	Salata ziel.	10 g		Marchew	30 g		Masło roślinne	10 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Selery	10 g			
026	Chleb słonecznikowy	60 g		Pory	10 g			
17001	Herbata got.			Pietruszka	10 g			
	Cukier	20 g		S ó l	10 g			
	Herbata	2 g		Jarzynka	2 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.		02105	Stek wp. smażony				
	Mleko	300 g		Łopatka wieprzowa	120 g			
	Płatki owsiane	30 g		Mąka pszenna	20 g			
				Smalec	20 g			
				Cebula	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09065	Mizeria ze śmietaną				
				Ogórki	150 g			
				Śmietana	20 g			
				Cebula	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		942 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1115 [kcal]	Wartość kaloryczna:		614 [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 ]
11175	2671	79.33	32.58	384.12	105.28	114.84	14.85	1546.10	58.89	449.50

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