



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
11031	Pasta z jajka i tuńczyka		01037	Jarzynowa got.		1344	Parówki z szynki	70 g
	Jaja	1 s		Ziemniaki	150 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
	Tuńczyk w sosie wł.	30 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
	Majonez	20 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
3625	Ogórki grunt.	50 g		Kapusta biała	50 g		Cukier	20 g
1327	Roszonka	10 g		Marchew	60 g		Chleb krojony	100 g
1709	Herbata, chleb sł, mr			Selery	30 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	30 g			
	Cukier	20 g		Fasolka szparag.	30 g			
	Masło roślinne	10 g		Konc.pomidor.30%	10 g			
	Chleb słonecznikowy	100 g		Mąka pszenna	10 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Sól	10 g			
	Mleko	300 g		Jarzynka	2 g			
	Płatki owsiane	30 g	02131	Makaron z sosem bolońskim				
				Makaron nitka	100 g			
				Łopatka wieprzowa	80 g			
				Marchew	30 g			
				Pomidory	150 g			
				Cebula	20 g			
				Konc.pomidor.30%	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
			3307	Herbatniki	40 g			
Wartość kaloryczna: 956 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1165 [kcal]			Wartość kaloryczna: 421 [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	57,33	17,29	396,62	120,24	88,54	13,58	1592,90	66,90	383,30

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Jajka Mleko Ryby Seler Soja Gluten
Obiad	Jajka Mleko Sezam Orzechy Orzeszki Seler Soja Gluten
Kolacja	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten