



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
11031	Pasta z jajka i tuńczyka		01180	Brokułowa lekk. got.		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
	Jaja	1 s		Brokuły	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
	Tuńczyk w sosie wł.	30 g		Mleko	40 g	17025	Herbata, bułka, mr	
	Majonez	20 g		Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g
018	Bułka 50 g	2 sz		Marchew	50 g		Cukier	20 g
22223	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g		Bułka 100g	1 sz
3628	Pomidory	50 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
1327	Roszpinka	10 g		Mąka pszenna	5 g			
17001	Herbata got.			S ó l	10 g			
	Cukier	20 g		Jarzyńka	5 g			
	Herbata	2 g	03070	Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym				
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Łopatka wieprzowa	100 g			
	Mleko	300 g		Jaja	0,1 s			
	Płatki jęczmienne	30 g		Mąka pszenna	30 g			
				Margaryna zw.	5 g			
				Marchew	30 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Mleko 2%	40 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			09144	Buraczki got. z jabłkami				
				Buraki	150 g			
				Jabłka	40 g			
				Cukier	5 g			
				Olej jadalny	7 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
		Wartość kaloryczna: 1272 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1167 [kcal]			Wartość kaloryczna: 548 [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]
12496	2987	63.30	18.53	428.74	112.46	98.34	14.71	2527.39	57.62	288.50

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Jajka Mleko Ryby Seler Soja Gluten
Obiad	Jajka Mleko Seler Gluten
Kolacja	Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten