



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
11031	Pasta z jajka i tuńczyka		14010	Brokułowa		1315	Kiełbasa szynkowa	60 g
	Jaja	1 s		Mąka pszenna	5 g	3648	Rzodkiew biała	50 g
	Tuńczyk w sosie wł.	30 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
	Majonez	20 g		S ó l	10 g		Herbata	2 g
022	Chleb razowy	60 g		Jarzyńka	5 g		Cukier	20 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Kości	50 g		Chleb krojony	100 g
22223	Masło roślinne	10 g		Marchew	50 g		Masło roślinne	10 g
3628	Pomidory	50 g		Selery	20 g			
1327	Roszonka	10 g		Pietruszka	20 g			
17001	Herbata got.			Brokuły	100 g			
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g			
	Herbata	2 g	02043	Kotlet mielony smażony				
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Mięso wieprz. gulaszowe	100 g			
	Mleko	300 g		Jaja	0,3 s			
	Płatki jęczmienne	30 g		Smalec	20 g			
				Bułka 100g	0,2 sz			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09144	Buraczki got.z jabłkami				
				Buraki	150 g			
				Jabłka	40 g			
				Cukier	5 g			
				Olej jadalny	7 g			
			13220	Kompot z jablek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna:		1110 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1172 [kcal]	Wartość kaloryczna:		661 [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]
12313	2943	74.38	25.03	388.72	105.42	72.39	14.55	2535.69	50.51	395.50

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