



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
11031	Pasta z jajka i tuńczyka		01026	Fasolowa got.		1307	Kiełbasa krak.parz.	60 g
	Jaja	1 s		Ziemniaki	150 g	3633	Rzodkiewka	50 g
	Tuńczyk w sosie wł.	30 g		Kości	50 g	17011	Herbata,chleb,mr	
	Majonez	20 g		Fasola	40 g		Herbata	2 g
022	Chleb razowy	60 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
018	Bułka 50 g	1 sz		Selery	20 g		Chleb krojony	100 g
22223	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g		Masło roślinne	10 g
3628	Pomidory	50 g		Śmietana 18%	10 g			
1327	Roszpinka	10 g		Mąka pszenna	10 g			
17001	Herbata got.			S ó l	5 g			
	Cukier	20 g		Jarzynka	1 g			
	Herbata	2 g	10063	Naleśniki z serem smażone				
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Mąka pszenna	100 g			
	Mleko	300 g		Jaja	0,3 s			
	Płatki jęczmienne	30 g		Ser twarog.	100 g			
				Margaryna	20 g			
				Mleko	100 g			
				Cukier	20 g			
				Olej jadalny	10 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			3307	Herbatniki	40 g			
Wartość kaloryczna: 1110 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1632 [kcal]			Wartość kaloryczna: 606 [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]
14009	3348	91.53	28.06	483.61	134.51	111.00	11.15	1242.35	57.36	322.80

POSIŁEK	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