



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
11031	Pasta z jajka i tuńczyka		0112	Barszcz czerwony lekk.got		1343	Szynka gotowana	60 g
	Jaja	1 s		Buraki	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
	Tuńczyk w sosie wł.	30 g		Marchew	50 g	17025	Herbata,bulka,mr	
	Majonez	20 g		Mleko	40 g		Herbata	2 g
17025	Herbata,bulka,mr			Mąka pszenna	5 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	20 g		Bulka 100g	1 sz
	Cukier	20 g		Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Bulka 100g	1 sz		Ziemniaki	150 g			
	Masło roślinne	10 g		S ó l	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Jarzynka	2 g			
	Mleko	300 g	02021	Gulasz wieprz.got.				
	Płatki jęczmienne	30 g		Łopatka wieprzowa	100 g			
3628	Pomidory	50 g		Margaryna	5 g			
1326	Szpinak	10 g		Mleko	40 g			
				Mąka pszenna	10 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Marchew	20 g			
			09141	Ziemniaki got.				
				Ziemniaki	300 g			
				Mleko	15 g			
			09156	Surówka z warzyw miesz. lekk.				
				Jabłko	30 g			
				Cukier	5 g			
				Marchew	100 g			
				Pietruszka	40 g			
				Selery	40 g			
				Majonez	20 g			
				Śmietana 18%	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłko	80 g			
				Cukier	20 g			
Wartość kaloryczna: 860 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1174 [kcal]			Wartość kaloryczna: 379 [kcal]		
Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość zestawu: _____ [zł]		

Wartość Energetyczna		Tłuszcze	Kwasy Tłuszcz. Nasycone	Węglowodany	Cukry	Białka	Sól	Sód	Blonnik	Cholesterol
[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]
10097	2413	55.13	19.62	327.41	114.43	78.53	12.98	830.15	58.04	202.70

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