



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
11031	Pasta z jajka i tuńczyka		01011	Barszcz ukraiński got.		1343	Szynka gotowana	60 g
	Jaja	1 s		Kapusta biała	50 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
	Tuńczyk w sosie wł.	30 g		Buraki	100 g	17011	Herbata, chleb, mr	
	Majonez	20 g		Ziemniaki	150 g		Herbata	2 g
1709	Herbata, chleb sł, mr			Śmietana	20 g		Cukier	20 g
	Herbata	2 g		Fasola	30 g		Chleb krojony	100 g
	Cukier	20 g		Kości	50 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		Marchew	50 g			
	Chleb słonecznikowy	100 g		Pietruszka	20 g			
3627	Papryka św.	50 g		Selery	20 g			
1326	Szpinak	10 g		Mąka pszenna	5 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Sól	10 g			
	Mleko	300 g		Jarzynka	2 g			
	Płatki jęczmienne	30 g	02021	Gulasz wieprz. got.				
				Łopátka wieprzowa	100 g			
				Margaryna	5 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			
			09155	Surówka z warzyw miesz.				
				Marchew	40 g			
				Cukier	5 g			
				Pietruszka	30 g			
				Selery	30 g			
				Jabłka	30 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Cebula	20 g			
				Ogórki kwasz.	20 g			
				Majonez	20 g			
				Musztarda	5 g			
				Groszek kons.	20 g			
				Pory	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			

Wartość kaloryczna:	963 [kcal]	Wartość kaloryczna:	1305 [kcal]	Wartość kaloryczna:	490 [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]
11541	2758	63.35	22.14	392.52	116.82	94.83	15.30	1593.55	63.89	423.90

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