



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
11031	Pasta z jajka i tuńczyka		01038	Jarzynowa lekk.got.		1333	Ogonówka	60 g
	Jaja	1 s		Konc.pomidor.30%	10 g	3635	Salata lodowa	50 g
	Tuńczyk w sosie wł.	30 g		Marchew	80 g	17025	Herbata,bułka,mr	
	Majonez	20 g		Mąka pszenna	10 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Pietruszka	30 g		Cukier	20 g
1326	Szpinak	10 g		Selery	30 g		Bułka 100g	1 sz
17025	Herbata,bułka,mr			Mleko	40 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Ziemniaki	150 g			
	Cukier	20 g		S ó l	10 g			
	Bułka 100g	1 sz		Jarzynka	2 g			
	Masło roślinne	10 g	100481	Makaron nitki got z serem (mar)				
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Makaron	100 g			
	Mleko	300 g		Ser twarog.	100 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Margaryna	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bułka 50 g	1 sz			
			3709	Pomarańcze	100 g			
Wartość kaloryczna:		860 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1345 [kcal]	Wartość kaloryczna:		384 [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 ]
10829	2588	57.50	19.82	375.20	99.43	75.42	13.36	732.70	42.01	148.10

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