



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
11031	Pasta z jajka i tuńczyka		01037	Jarzynowa got.		1342	Mielonka wp	60 g
	Jaja	1 s		Ziemniaki	150 g	36250	Ogórki szklamiowe	50 g
	Tuńczyk w sosie wł.	30 g		Śmietana	20 g	17011	Herbata, chleb, mr	
	Majonez	20 g		Kości	50 g		Herbata	2 g
3627	Papryka św.	50 g		Kapusta biała	50 g		Cukier	20 g
1326	Szpinak	10 g		Marchew	60 g		Chleb krojony	100 g
1709	Herbata, chleb sł, mr			Selery	30 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Pietruszka	30 g			
	Cukier	20 g		Fasolka szparag.	30 g			
	Masło roślinne	10 g		Konc. pomidor. 30%	10 g			
	Chleb słonecznikowy	100 g		Mąka pszenna	10 g			
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Sól	10 g			
	Mleko	300 g		Jarzynka	2 g			
	Płatki jęczmienne	30 g	10063	Naleśniki z serem smażone				
				Mąka pszenna	100 g			
				Jaja	0,3 s			
				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			
			3709	Pomarańcze	100 g			
Wartość kaloryczna:		963 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1481 [kcal]	Wartość kaloryczna:		505 [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]
12337	2949	83,34	26,26	417,79	127,57	102,15	15,74	1622,10	64,52	353,20

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