



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
11031	Pasta z jajka i tuńczyka		01007	Barszcz czerw. zabił.got.		1339	Szynka babuni	60 g
	Jaja	1 s		Buraki	100 g	3635	Salata lodowa	50 g
	Tuńczyk w sosie wł.	30 g		Kości	50 g	17025	Herbata, bułka, mr	
	Majonez	20 g		Śmietana	20 g		Herbata	2 g
3628	Pomidory	50 g		Marchew	50 g		Cukier	20 g
1326	Szpinak	10 g		Pietruszka	20 g		Bułka 100g	1 sz
17025	Herbata, bułka, mr			Selery	20 g		Masło roślinne	10 g
	Herbata	2 g		Mąka pszenna	5 g			
	Cukier	20 g		Ziemniaki	150 g			
	Bułka 100g	1 sz		Sól	10 g			
	Masło roślinne	10 g		Jarzyńka	2 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.		10123	Makaron nitki got. z mięsem				
	Mleko	300 g		Makaron nitka	100 g			
	Płatki owsiane	30 g		Marchew	20 g			
				Pietruszka	20 g			
				Selery	20 g			
				Margaryna zw.	10 g			
				Łopatka wieprzowa	100 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bułka 50 g	1 sz			
			3709	Pomarańcze	100 g			
Wartość kaloryczna: 862 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1303 [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	Błonnik	Cholesterol
[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]
10644	2544	59.65	20.05	370.83	93.97	87.69	12.98	825.95	57.60	249.30

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