



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.		1339	Szynka babuni	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		Marchew	50 g		Masło roślinne	10 g
	Masło roślinne	10 g		Pietruszka	20 g			
	Chleb słonecznikowy	100 g		Selery	20 g			
01098	Płatki owsiane na mleku got.			Mąka pszenna	5 g			
	Mleko	300 g		Sól	10 g			
	Płatki owsiane	30 g		Jarzynka	2 g			
3627	Papryka św.	50 g	10122	Kasza gryczana got. z sosem pieczarkowym				
1326	Szpinak	10 g		Kasza grycz.	80 g			
				Pieczarki	160 g			
				Margaryna	20 g			
				Śmietana 18%	20 g			
				Cebula	20 g			
				Mąka pszenna	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jablka	80 g			
				Cukier	20 g			
			021	Chleb krojony	50 g			
			0303	Drożdżówka 50g	1 sz			
Wartość kaloryczna:		965 [kcal]	Wartość kaloryczna:		1359 [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]
11777	2815	67.30	22.29	393.74	98.81	79.89	14.41	1550.55	49.90	457.00

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