



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|---------------------|---------------------------|--------------|---------------------|--|--------------|---------------------|---------------------------|--------------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 08061 | Twaróg z ml. (porcja) | | 01174 | Ziemniaczana czysta lekk.got. (porcja) | | 1343 | Szynka gotowana | 60 g |
| | Ser twarog. | 100 g | | Ziemniaki | 150 g | 3635 | Salata lodowa | 50 g |
| | Mleko 2% | 40 g | | Marchew | 50 g | 17025 | Herbata,bulka,mr (porcja) | |
| 17025 | Herbata,bulka,mr (porcja) | | | Selery | 20 g | | Herbata | 2 g |
| | Herbata | 2 g | | Pietruszka | 20 g | | Cukier | 20 g |
| | Cukier | 20 g | | S ó l | 10 g | | Bulka 100g | 1 sz |
| | Bulka 100g | 1 sz | | Jarzynka | 2 g | | Masło roślinne | 10 g |
| | Masło roślinne | 10 g | 03070 | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g) | | | | |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Łopatką wieprzowa | 80 g | | | |
| | | | | Jaja | 0,1 s | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 30 g | | | |
| | | | | Margaryna zw. | 5 g | | | |
| | | | | Marchew | 30 g | | | |
| | | | | Pietruszka | 30 g | | | |
| | | | | Selery | 30 g | | | |
| | | | | Mleko 2% | 40 g | | | |
| | | | | Bulka 100g | 0,2 sz | | | |
| | | | 09141 | Ziemniaki got. (g) | | | | |
| | | | | Ziemniaki | 300 g | | | |
| | | | | Mleko | 15 g | | | |
| | | | 09009 | Buraczki got.opr. (porcja) | | | | |
| | | | | Buraki | 180 g | | | |
| | | | | Margaryna | 7 g | | | |
| | | | | Cukier | 5 g | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 5 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. (porcja) | | | | |
| | | | | Jablka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| Wartość kaloryczna: | | 461 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 1053 [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] |
| 7923 | 1894 | 43.26 | 14.70 | 299.52 | 92.03 | 67.62 | 11.63 | 706.07 | 31.51 | 132.70 |

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