



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|-------|---------------------------------|--|-------|--------------------------------|-----------------------------|-------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 08061 | Twaróg z ml. (porcja) | | 01171 | Selerowa lekk. z grzankami got. (porcja) | | 1315 | Kiełbasa szynkowa | 60 g |
| | Ser twarog. | 100 g | | Selery | 100 g | 3635 | Salata lodowa | 50 g |
| | Mleko 2% | 40 g | | Ziemniaki | 150 g | 17025 | Herbata, bułka, mr (porcja) | |
| 17025 | Herbata, bułka, mr (porcja) | | | Mleko 2% | 40 g | | Herbata | 2 g |
| | Herbata | 2 g | | Mąka pszenna | 10 g | | Cukier | 20 g |
| | Cukier | 20 g | | Marchew | 30 g | | Bułka 100g | 1 sz |
| | Bułka 100g | 1 sz | | Pietruszka | 30 g | | Masło roślinne | 10 g |
| | Masło roślinne | 10 g | | Sól | 10 g | | | |
| 01098 | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) | | | Jarzynka | 2 g | | | |
| | Mleko | 400 g | | Bułka 50 g | 1 sz | | | |
| | Płatki owsiane | 30 g | 07063 | Ryba got. w jarzynach (g) | | | | |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Filety rybne | 100 g | | | |
| | | | | Marchew | 40 g | | | |
| | | | | Pietruszka | 20 g | | | |
| | | | | Selery | 20 g | | | |
| | | | 09141 | Ziemniaki got. (g) | | | | |
| | | | | Ziemniaki | 300 g | | | |
| | | | | Mleko | 15 g | | | |
| | | | 09149 | Marchewka got. opr. (g) | | | | |
| | | | | Margaryna | 5 g | | | |
| | | | | Marchew | 180 g | | | |
| | | | | Cukier | 5 g | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 5 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. (porcja) | | | | |
| | | | | Jablka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| Wartość kaloryczna: 779 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 1105 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 374 [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] |
| 9449 | 2258 | 43.02 | 15.23 | 383.58 | 123.28 | 74.56 | 13.42 | 1060.45 | 53.08 | 144.50 |

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