



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|-------|---------------------------------|-------------------------------|-------|--------------------------------|---------------------------|-------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1315 | Kielbasa szynkowa | 40 g | 01148 | Żurek z jajkiem got. (ml) | | 1333 | Ogonówka | 60 g |
| 08064 | Twaróg z ml.mp (porcja) | | | Mąka pszenna | 10 g | 3628 | Pomidory | 50 g |
| | Ser twarog. | 50 g | | Kości | 50 g | 17025 | Herbata,bułka,mr (porcja) | |
| | Mleko 2% | 20 g | | Śmietana | 20 g | | Herbata | 2 g |
| 3635 | Salata lodowa | 50 g | | Jaja | 0,5 s | | Cukier | 20 g |
| 17025 | Herbata,bułka,mr (porcja) | | | Marchew | 50 g | | Bułka 100g | 1 sz |
| | Herbata | 2 g | | Pietruszka | 20 g | | Masło roślinne | 10 g |
| | Cukier | 20 g | | Selery | 20 g | | | |
| | Bułka 100g | 1 sz | | Chrzan mar. | 10 g | | | |
| | Masło roślinne | 10 g | | Ziemniaki | 150 g | | | |
| 01098 | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) | | | Barsz biały | 10 g | | | |
| | Mleko | 400 g | | S ó l | 10 g | | | |
| | Płatki owsiane | 30 g | | Jarzynka | 2 g | | | |
| | | | 02046 | Kopytka got z marg. (porcja) | | | | |
| | | | | Jaja | 0,3 s | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 80 g | | | |
| | | | | Mąka ziemn. | 30 g | | | |
| | | | | Margaryna zw. | 20 g | | | |
| | | | | Ziemniaki | 400 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jablek got. (porcja) | | | | |
| | | | | Jablka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| | | | 018 | Bułka 50 g | 1 sz | | | |
| Wartość kaloryczna: 746 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 1617 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 385 [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] |
| 11499 | 2748 | 62.52 | 21.78 | 448.82 | 100.04 | 89.60 | 13.57 | 977.10 | 60.27 | 238.10 |

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