



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|--------------------------------|--|-------|---------------------------------|--|-------|--------------------------------|---------------------------|-------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1324 | Poledwica wędz. | 60 g | 01168 | Grysikowa lekk.got. (porcja) | | 1333 | Ogonówka | 60 g |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Marchew | 50 g | 3635 | Salata lodowa | 50 g |
| 17025 | Herbata,bułka,mr (porcja) | | | Selery | 20 g | 17025 | Herbata,bułka,mr (porcja) | |
| | Herbata | 2 g | | Pietruszka | 20 g | | Herbata | 2 g |
| | Cukier | 20 g | | Ziemniaki | 150 g | | Cukier | 20 g |
| | Bułka 100g | 1 sz | | Kasza manna | 25 g | | Bułka 100g | 1 sz |
| | Masło roślinne | 10 g | | S ó l | 10 g | | Masło roślinne | 10 g |
| 010981 | Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja) | | | Jarzynka | 2 g | | | |
| | Mleko | 300 g | 06033 | Kurczak got. w sosie jarzynowym (g) | | | | |
| | Płatki jęczmienne | 30 g | | Kurczak | 200 g | | | |
| | | | | Marchew | 30 g | | | |
| | | | | Pietruszka | 30 g | | | |
| | | | | Selery | 30 g | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 20 g | | | |
| | | | | Mleko 2% | 40 g | | | |
| | | | | Margaryna zw. | 5 g | | | |
| | | | 09156 | Surówka z warzyw miesz. lekk. (porcja) | | | | |
| | | | | Jablka | 30 g | | | |
| | | | | Cukier | 5 g | | | |
| | | | | Marchew | 100 g | | | |
| | | | | Pietruszka | 40 g | | | |
| | | | | Selery | 40 g | | | |
| | | | | Majonez | 20 g | | | |
| | | | | Śmietana 18% | 20 g | | | |
| | | | 09141 | Ziemniaki got. (g) | | | | |
| | | | | Ziemniaki | 300 g | | | |
| | | | | Mleko | 15 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. (porcja) | | | | |
| | | | | Jablka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| Wartość kaloryczna: 651 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 1288 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 384 [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] |
| 9716 | 2322 | 38.70 | 13.68 | 342.98 | 113.75 | 61.63 | 13.30 | 958.80 | 49.98 | 192.50 |

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