



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|--------------------------------|--------------------------|-------|---------------------------------|---|--------|--------------------------------|-----------------------------|-------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 3801 | Dżem truskawkowy | 40 g | 0156 | Ziemniaczana z makronem l.got. (porcja) | | 1343 | Szynka gotowana | 60 g |
| 1315 | Kielbasa szynkowa | 49 g | | Marchew | 50 g | 3635 | Salata lodowa | 50 g |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Selery | 20 g | 17025 | Herbata, bułka, mr (porcja) | |
| 3634 | Salata ziel. | 20 g | | Pietruszka | 20 g | | Herbata | 2 g |
| 22223 | Masło roślinne | 10 g | | Mleko 2% | 40 g | | Cukier | 20 g |
| 016 | Rogal | 1 sz | | Mąka pszenna | 10 g | | Bułka 100g | 1 sz |
| 17019 | Kawa mleczna got. (ml) | | | Ziemniaki | 150 g | | Masło roślinne | 10 g |
| | Mleko | 300 g | | Makaron nitka | 25 g | | | |
| | Kawa inka | 3 g | | Sól | 10 g | | | |
| | Cukier | 20 g | | Jarzyńska | 2 g | | | |
| | | | 03070 | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g) | | | | |
| | | | | Łopata wieprzowa | 100 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 | | | |
| | | | | Bułka 100g | 0,2 sz | | | |
| | | | 10020 | Kasza jęczm. got.na sypko (g) | | | | |
| | | | | Kasza jęczm. | 80 g | | | |
| | | | | Margaryna | 5 g | | | |
| | | | 09150 | Marchewka got. z wody (g) | | | | |
| | | | | Margaryna | 5 g | | | |
| | | | | Marchew | 150 g | | | |
| | | | | Cukier | 5 g | | | |
| | | | | Bułka tarta | 5 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. (porcja) | | | | |
| | | | | Jabłka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| Wartość kaloryczna: 717 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 1241 [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] |
| 9779 | 2337 | 56.97 | 19.06 | 367.85 | 117.96 | 80.16 | 14.09 | 1078.57 | 49.97 | 192.60 |

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