



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|---------------------|--|------------|---------------------|--|------------|---------------------|---------------------------|------------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1624 | Szynka kanapkowa | 60 g | 01180 | Brokułowa lekk. got. (porcja) | | 1333 | Ogonówka | 60 g |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Brokuły | 100 g | 3635 | Salata lodowa | 50 g |
| 3634 | Salata ziel. | 10 g | | Mleko | 40 g | 17025 | Herbata,bulka,mr (porcja) | |
| 17025 | Herbata,bulka,mr (porcja) | | | Ziemniaki | 150 g | | Herbata | 2 g |
| | Herbata | 2 g | | Marchew | 50 g | | Cukier | 20 g |
| | Cukier | 20 g | | Pietruszka | 20 g | | Bulka 100g | 1 sz |
| | Bulka 100g | 1 sz | | Selery | 20 g | | Masło roślinne | 10 g |
| | Masło roślinne | 10 g | | Mąka pszenna | 5 g | | | |
| 010981 | Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja) | | | S ó l | 10 g | | | |
| | Mleko | 300 g | | Jarzyńka | 5 g | | | |
| | Płatki jęczmienne | 30 g | 07063 | Ryba got.w jarzynach (g) | | | | |
| | | | | Filety rybne | 100 g | | | |
| | | | | Marchew | 40 g | | | |
| | | | | Pietruszka | 20 g | | | |
| | | | | Selery | 20 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: | | 648 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 968 [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] |
| 8366 | 1999 | 35,17 | 12,59 | 317,28 | 115,75 | 59,04 | 13,38 | 2315,95 | 47,15 | 303,70 |

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