



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|-------|---------------------------------|--|--------|--------------------------------|---------------------------|-------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1212 | Szynka drobiowa | 60 g | 01166 | Solferino lekk. got. (porcja) | | 1315 | Kiełbasa szynkowa | 60 g |
| 3635 | Salata lodowa | 50 g | | Marchew | 50 g | 3628 | Pomidory | 50 g |
| 17025 | Herbata,bulka,mr (porcja) | | | Selery | 20 g | 17025 | Herbata,bulka,mr (porcja) | |
| | Herbata | 2 g | | Pietruszka | 20 g | | Herbata | 2 g |
| | Cukier | 20 g | | Mleko 2% | 20 g | | Cukier | 20 g |
| | Bulka 100g | 1 sz | | Ziemniaki | 150 g | | Bulka 100g | 1 sz |
| | Masło roślinne | 10 g | | Mąka pszenna | 10 g | | Masło roślinne | 10 g |
| 01098 | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) | | | Sól | 10 g | | | |
| | Mleko | 400 g | | Konc.pomidor.30% | 20 g | | | |
| | Płatki owsiane | 30 g | 03070 | Jarzynka | 2 g | | | |
| | | | | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g) | | | | |
| | | | | Łopatka 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 | | | |
| | | | | Bulka 100g | 0,2 sz | | | |
| | | | 09141 | Ziemniaki got. (g) | | | | |
| | | | | Ziemniaki | 300 g | | | |
| | | | | Mleko | 15 g | | | |
| | | | 09062 | Jarzynki got.opr. (g) | | | | |
| | | | | Margaryna | 7 g | | | |
| | | | | Marchew | 80 g | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 5 g | | | |
| | | | | Pietruszka | 50 g | | | |
| | | | | Selery | 50 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. (porcja) | | | | |
| | | | | Jablka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| Wartość kaloryczna: 696 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 1145 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 376 [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] |
| 9276 | 2217 | 54.74 | 18.10 | 343.66 | 113.57 | 83.41 | 13.53 | 1007.37 | 60.73 | 90.70 |

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