



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|---------------------|------------------------------|------------|---------------------|-----------------------------------|------------|---------------------|--------------------------|------------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1343 | Szynka gotowana | 40 g | 01025 | Ziemniaczana lekk. got. | | 1333 | Ogonówka | 60 g |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Ziemniaki | 150 g | 3635 | Salata lodowa | 50 g |
| 1327 | Roszonka | 10 g | | Marchew | 50 g | 17025 | Herbata, bułka, mr | |
| 08064 | Twaróg z ml.mp | | | Selery | 20 g | | Herbata | 2 g |
| | Ser twarog. | 50 g | | Pietruszka | 20 g | | Cukier | 20 g |
| | Mleko 2% | 20 g | | Mąka pszenna | 10 g | | Bułka 100g | 1 sz |
| 17025 | Herbata, bułka, mr | | | Mleko 2% | 40 g | | Masło roślinne | 10 g |
| | Herbata | 2 g | | Sól | 10 g | | | |
| | Cukier | 20 g | | Jarzynka | 2 g | | | |
| | Bułka 100g | 1 sz | 2105 | Bitek schabowy got. w sosie jarz. | | | | |
| | Masło roślinne | 10 g | | Marchew | 30 g | | | |
| 01098 | Płatki owsiane na mleku got. | | | Mleko | 40 g | | | |
| | Mleko | 300 g | | Mąka pszenna | 20 g | | | |
| | Płatki owsiane | 30 g | | Pietruszka | 30 g | | | |
| | | | | Selery | 30 g | | | |
| | | | | Schab b/k | 100 g | | | |
| | | | 09141 | Ziemniaki got. | | | | |
| | | | | Ziemniaki | 300 g | | | |
| | | | | Mleko | 15 g | | | |
| | | | 09149 | Marchewka got. opr. | | | | |
| | | | | Margaryna | 5 g | | | |
| | | | | Marchew | 180 g | | | |
| | | | | Cukier | 5 g | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 5 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. | | | | |
| | | | | Jabłka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| Wartość kaloryczna: | | 703 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 998 [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] |
| 8722 | 2085 | 42.84 | 15.24 | 331.63 | 115.43 | 89.19 | 12.86 | 900.15 | 55.23 | 136.30 |

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