



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|-----------|---------------------------------|--------------------------------|--------|-------------------------------|---------------------------------|---------|--------------------------|--------------------------------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1324 | Poledwica wędz. | 60 g | 01126 | Koperkowa lekk.got. | | 1333 | Ogonówka | 60 g |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Ziemniaki | 150 g | 3635 | Salata lodowa | 50 g |
| 1326 | Szpinak | 10 g | | Mąka pszenna | 5 g | 17025 | Herbata,bułka,mr | |
| 013 | Bagietka | 1 sz | | Koperek | 10 g | | Herbata | 2 g |
| 22223 | Masło roślinne | 10 g | | Marchew | 30 g | | Cukier | 20 g |
| 17001 | Herbata got. | | | Pietruszka | 10 g | | Bułka 100g | 1 sz |
| | Cukier | 20 g | | Selery | 10 g | | Masło roślinne | 10 g |
| | Herbata | 2 g | | Mleko | 40 g | | | |
| 010981 | Płatki jęczmienne na mleku got. | | | Sól | 10 g | | | |
| | Mleko | 300 g | | Jarzyńka | 2 g | | | |
| | Płatki jęczmienne | 30 g | 02132 | Pulpeciki w sosie pomidorowym | | | | |
| | | | | Łopatka wieprzowa | 100 g | | | |
| | | | | Jaja | 0,1 s | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 30 g | | | |
| | | | | Margaryna zw. | 5 g | | | |
| | | | | Marchew | 20 g | | | |
| | | | | Pietruszka | 10 g | | | |
| | | | | Selery | 10 g | | | |
| | | | | Mleko | 40 g | | | |
| | | | | Bułka 100g | 0,2 sz | | | |
| | | | | Konc.pomidor.30% | 30 g | | | |
| | | | 10101 | Ryż got.na sypko | | | | |
| | | | | Ryż | 80 g | | | |
| | | | | Margaryna zw. | 7 g | | | |
| | | | 09149 | Marchewka got.opr. | | | | |
| | | | | Margaryna | 5 g | | | |
| | | | | Marchew | 180 g | | | |
| | | | | Cukier | 5 g | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 5 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. | | | | |
| | | | | Jablka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| | | Wartość kaloryczna: 785 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 1168 [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] |
| 9778 | 2337 | 55.15 | 18.69 | 368.12 | 112.79 | 91.88 | 14.35 | 859.12 | 47.88 | 171.50 |

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