



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|---------------------|--------------------------|------------|---------------------|------------------------------------|-------------|---------------------|--------------------------|------------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 201 | Jaja | 1 s | 02109 | Ziemn. z ziel. groszkiem lekk.got. | | 1345 | Kurczak faszerowany | 60 g |
| 1324 | Poledwica wędz. | 40 g | | Groszek kons. | 20 g | 3635 | Salata lodowa | 50 g |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Ziemniaki | 150 g | 17025 | Herbata,bulka,mr | |
| 1327 | Roszpodka | 10 g | | Mleko 2% | 40 g | | Herbata | 2 g |
| 17025 | Herbata,bulka,mr | | | Mąka pszenna | 10 g | | Cukier | 20 g |
| | Herbata | 2 g | | Marchew | 50 g | | Bulka 100g | 1 sz |
| | Cukier | 20 g | | Selery | 20 g | | Masło roślinne | 10 g |
| | Bulka 100g | 1 sz | | Pietruszka | 20 g | | | |
| | Masło roślinne | 10 g | | S ó l | 10 g | | | |
| 01073 | Manna na mleku got. | | | Jarzynka | 2 g | | | |
| | Mleko | 300 g | 018 | Bulka 50 g | 1 sz | | | |
| | Kasza manna | 30 g | 100481 | Makaron nitki got z serem (mar) | | | | |
| | | | | Makaron | 100 g | | | |
| | | | | Ser twarog. | 100 g | | | |
| | | | | Margaryna | 20 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. | | | | |
| | | | | Jabłka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| | | | 3307 | Herbatniki | 40 g | | | |
| Wartość kaloryczna: | | 761 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 1445 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 427 [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] |
| 11020 | 2634 | 67.28 | 19.83 | 394.23 | 108.88 | 85.10 | 12.75 | 816.50 | 40.11 | 141.10 |

| POSILEK | Występujące Alergeny |
|-----------|--|
| Śniadanie | Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten |
| Obiad | Jajka Mleko Sezam Orzechy Orzeszki Seler Soja Gluten |
| Kolacja | Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten |