



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|---------------------|------------------------------|--------------|---------------------|----------------------------------|--------------|---------------------|--------------------------|--------------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1212 | Szynka drobiowa | 50 g | 01126 | Koperkowa lekk.got. | | 1624 | Szynka kanapkowa | 60 g |
| 2542 | Ser topiony 22.5 g | 1 sz | | Ziemniaki | 150 g | 3635 | Salata lodowa | 50 g |
| 018 | Bułka 50 g | 2 sz | | Mąka pszenna | 5 g | 17025 | Herbata,bułka,mr | |
| 22223 | Masło roślinne | 10 g | | Koperek | 10 g | | Herbata | 2 g |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Marchew | 30 g | | Cukier | 20 g |
| 1326 | Szpinak | 10 g | | Pietruszka | 10 g | | Bułka 100g | 1 sz |
| 17025 | Herbata,bułka,mr | | | Selery | 10 g | | Masło roślinne | 10 g |
| | Herbata | 2 g | | Mleko | 40 g | | | |
| | Cukier | 20 g | | S ó l | 10 g | | | |
| | Bułka 100g | 1 sz | | Jarzyńka | 2 g | | | |
| | Masło roślinne | 10 g | 2105 | Bitek schabowy got.w sosie jarz. | | | | |
| 01098 | Płatki owsiane na mleku got. | | | Marchew | 30 g | | | |
| | Mleko | 300 g | | Mleko | 40 g | | | |
| | Płatki owsiane | 30 g | | Mąka pszenna | 20 g | | | |
| | | | | Pietruszka | 30 g | | | |
| | | | | Selery | 30 g | | | |
| | | | | Schab b/k | 100 g | | | |
| | | | 09141 | Ziemniaki got. | | | | |
| | | | | Ziemniaki | 300 g | | | |
| | | | | Mleko | 15 g | | | |
| | | | 09009 | Buraczki got.opr. | | | | |
| | | | | Buraki | 180 g | | | |
| | | | | Margaryna | 7 g | | | |
| | | | | Cukier | 5 g | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 5 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. | | | | |
| | | | | Jablka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| Wartość kaloryczna: | | 1566 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 972 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 379 [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] |
| 12206 | 2917 | 80.08 | 32.53 | 435.54 | 105.47 | 106.95 | 16.76 | 967.52 | 48.19 | 271.20 |

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