



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|--------------------------------|--------------------------|-------|---------------------------------|-----------------------------------|-------|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1333 | Ogonówka | 60 g | 01113 | Pomidorowa z makaronem lekk.got. | | 1339 | Szynka babuni | 80 g |
| 201 | Jaja | 1 s | | Konc.pomidor.30% | 30 g | 3628 | Pomidory | 50 g |
| 3635 | Salata lodowa | 50 g | | Makaron nitka | 30 g | 17025 | Herbata,bulka,mr | |
| 17025 | Herbata,bulka,mr | | | Marchew | 50 g | | Herbata | 2 g |
| | Herbata | 2 g | | Pietruszka | 20 g | | Cukier | 20 g |
| | Cukier | 20 g | | Selery | 20 g | | Bulka 100g | 1 sz |
| | Bulka 100g | 1 sz | | Mąka pszenna | 10 g | | Masło roślinne | 10 g |
| | Masło roślinne | 10 g | | Mleko 2% | 40 g | | | |
| | | | | S ó l | 10 g | | | |
| | | | | Jarzyńka | 2 g | | | |
| | | | 02080 | Schab pieczony w sosie koperkowym | | | | |
| | | | | Marchew | 40 g | | | |
| | | | | Pietruszka | 40 g | | | |
| | | | | Selery | 40 g | | | |
| | | | | Schab b/k | 120 g | | | |
| | | | | Śmietana 18% | 20 g | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 20 g | | | |
| | | | | Margaryna zw. | 20 g | | | |
| | | | | Koperek | 15 g | | | |
| | | | 09141 | Ziemniaki got. | | | | |
| | | | | Ziemniaki | 300 g | | | |
| | | | | Mleko | 15 g | | | |
| | | | 09167 | Bukiet warzyw z wody got. | | | | |
| | | | | Bukiet warzyw | 150 g | | | |
| | | | | Margaryna zw. | 5 g | | | |
| | | | | Bulka tarta | 5 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. | | | | |
| | | | | Jablka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| Wartość kaloryczna: 523 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 1246 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 405 [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] |
| 9094 | 2173 | 61.36 | 20.11 | 273.97 | 87.63 | 90.39 | 13.27 | 870.70 | 46.41 | 235.10 |

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