



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|---------------------|------------------------------|-------------|---------------------|---------------------------------|-------------|---------------------|--------------------------|------------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1339 | Szynka babuni | 60 g | 0156 | Ziemniaczana z makronem l.got. | | 1343 | Szynka gotowana | 60 g |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Marchew | 50 g | 3635 | Salata lodowa | 50 g |
| 1327 | Roszonka | 10 g | | Selery | 20 g | 17025 | Herbata,bulka,mr | |
| 22223 | Masło roślinne | 10 g | | Pietruszka | 20 g | | Herbata | 2 g |
| 018 | Bułka 50 g | 2 sz | | Mleko 2% | 40 g | | Cukier | 20 g |
| 17001 | Herbata got. | | | Mąka pszenna | 10 g | | Bułka 100g | 1 sz |
| | Cukier | 20 g | | Ziemniaki | 150 g | | Masło roślinne | 10 g |
| | Herbata | 2 g | | Makaron nitka | 25 g | | | |
| 01098 | Płatki owsiane na mleku got. | | | S ó l | 10 g | | | |
| | Mleko | 300 g | | Jarzyńka | 2 g | | | |
| | Płatki owsiane | 30 g | 06033 | Kurczak got. w sosie jarzynowym | | | | |
| | | | | Kurczak | 200 g | | | |
| | | | | Marchew | 30 g | | | |
| | | | | Pietruszka | 30 g | | | |
| | | | | Selery | 30 g | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 20 g | | | |
| | | | | Mleko 2% | 40 g | | | |
| | | | | Margaryna zw. | 5 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. | | | | |
| | | | | Jablka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| Wartość kaloryczna: | | 1063 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 1197 [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] |
| 11043 | 2639 | 43.68 | 14.10 | 434.60 | 115.30 | 79.68 | 15.00 | 1028.35 | 54.12 | 312.90 |

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