



| 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 |
| 018 | Bułka 50 g | 2 sz | | Marchew | 50 g | 3635 | Salata lodowa | 50 g |
| 22223 | Masło roślinne | 10 g | | Selery | 20 g | 17025 | Herbata,bułka,mr | |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Pietruszka | 20 g | | Herbata | 2 g |
| 1327 | Roszonka | 10 g | | 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. | | | Sól | 10 g | | | |
| | Mleko | 300 g | | Jarzynka | 2 g | | | |
| | Płatki owsiane | 30 g | 03070 | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym | | | | |
| | | | | Łopatka wieprzowa | 100 g | | | |
| | | | | Jaja | 0,1 s | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 30 g | | | |
| | | | | Margaryna zw. | 5 g | | | |
| | | | | Marchew | 30 g | | | |
| | | | | Pietruszka | 30 g | | | |
| | | | | Selery | 30 g | | | |
| | | | | Mleko 2% | 40 g | | | |
| | | | | Bułka 100g | 0,2 sz | | | |
| | | | 09141 | Ziemniaki got. | | | | |
| | | | | Ziemniaki | 300 g | | | |
| | | | | Mleko | 15 g | | | |
| | | | 09062 | Jarzynki got.opr. | | | | |
| | | | | Margaryna | 7 g | | | |
| | | | | Marchew | 80 g | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 5 g | | | |
| | | | | Pietruszka | 50 g | | | |
| | | | | Selery | 50 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. | | | | |
| | | | | Jablka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| Wartość kaloryczna: 1063 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 1229 [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] |
| 11177 | 2671 | 54.97 | 18.25 | 443.42 | 109.44 | 103.75 | 15.15 | 1033.27 | 58.03 | 310.50 |

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