



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|-----------|--------------------------|--------------------------------|--------|---------------------------|--------------------------------|---------|--------------------------|--------------------------------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1333 | Ogonówka | 40 g | 01030 | Krupnik jęczm. lekk.got. | | 1324 | Poledwica wędz. | 60 g |
| 201 | Jaja | 1 s | | Ziemniaki | 150 g | 3635 | Salata lodowa | 50 g |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Marchew | 50 g | 17025 | Herbata,bułka,mr | |
| 1326 | Szpinak | 10 g | | Pietruszka | 20 g | | Herbata | 2 g |
| 17025 | Herbata,bułka,mr | | | Selery | 20 g | | Cukier | 20 g |
| | Herbata | 2 g | | Kasza jęczm. | 25 g | | Bułka 100g | 1 sz |
| | Cukier | 20 g | | S ó l | 10 g | | Masło roślinne | 10 g |
| | Bułka 100g | 1 sz | | Jarzynka | 2 g | | | |
| | Masło roślinne | 10 g | 07063 | Ryba got.w jarzynach | | | | |
| 01073 | Manna na mleku got. | | | Filety rybne | 100 g | | | |
| | Mleko | 300 g | | Marchew | 40 g | | | |
| | Kasza manna | 30 g | | Pietruszka | 20 g | | | |
| | | | | Selery | 20 g | | | |
| | | | 09141 | Ziemniaki got. | | | | |
| | | | | Ziemniaki | 300 g | | | |
| | | | | Mleko | 15 g | | | |
| | | | 09120 | Sur. z marchewki i jabłka | | | | |
| | | | | Jabłka | 60 g | | | |
| | | | | Marchew | 150 g | | | |
| | | | | Śmietana 18% | 20 g | | | |
| | | | | Majonez | 20 g | | | |
| | | | | Cukier | 5 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. | | | | |
| | | | | Jabłka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| | | Wartość kaloryczna: 761 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 980 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 384 [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] |
| 8890 | 2125 | 41.94 | 14.42 | 325.43 | 113.32 | 62.48 | 12.74 | 909.70 | 53.83 | 185.50 |

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