



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|--------------------------------|--------------------------|-------|---------------------------------|------------------------------------|--------|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1343 | Szynka gotowana | 60 g | 01166 | Solferino lekk. got. | | 1315 | Kiełbasa szynkowa | 60 g |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Marchew | 50 g | 3635 | Salata lodowa | 50 g |
| 1326 | Szpinak | 10 g | | Selery | 20 g | 17025 | Herbata, bułka, mr | |
| 17019 | Kawa mleczna got. | | | Pietruszka | 20 g | | Herbata | 2 g |
| | Mleko | 300 g | | Mleko 2% | 20 g | | Cukier | 20 g |
| | Kawa inka | 3 g | | Ziemniaki | 150 g | | Bułka 100g | 1 sz |
| 011 | Bułka 100g | 1 sz | | Mąka pszenna | 10 g | | Masło roślinne | 10 g |
| 22223 | Masło roślinne | 10 g | | Sól | 10 g | | | |
| | | | | Konc.pomidor.30% | 20 g | | | |
| | | | | Jarzyńka | 2 g | | | |
| | | | 03070 | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym | | | | |
| | | | | Łopata 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 | | | |
| | | | 09150 | Marchewka got. z wody | | | | |
| | | | | Margaryna | 5 g | | | |
| | | | | Marchew | 150 g | | | |
| | | | | Cukier | 5 g | | | |
| | | | | Bułka tarta | 5 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. | | | | |
| | | | | Jabłka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| Wartość kaloryczna: 547 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 1198 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 548 [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] |
| 9590 | 2292 | 48.27 | 16.31 | 321.02 | 112.86 | 76.35 | 13.34 | 1059.80 | 53.93 | 136.60 |

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