



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|--------------------------------|------------------------------|-------|--------------------------------|----------------------------------|-------|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1209 | Polędwica drobiowa | 50 g | 01129 | Ziemn. z zielonym groszkiem got. | | 1307 | Kiełbasa krak.parz. | 60 g |
| 3801 | Dżem truskawkowy | 25 g | | Mąka pszenna | 10 g | 3648 | Rzodkiew biała | 50 g |
| 018 | Bułka 50 g | 1 sz | | Śmietana | 20 g | 17011 | Herbata, chleb, mr | |
| 0301 | Bułka słodka | 1 sz | | Kości | 50 g | | Herbata | 2 g |
| 22223 | Masło roślinne | 10 g | | Marchew | 50 g | | Cukier | 20 g |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Pietruszka | 20 g | | Chleb krojony | 100 g |
| 1327 | Roszpinka | 10 g | | Selery | 20 g | | Masło roślinne | 10 g |
| 17001 | Herbata got. | | | Groszek kons. | 20 g | | | |
| | Cukier | 20 g | | S ó l | 10 g | | | |
| | Herbata | 2 g | | Jarzyńska | 2 g | | | |
| 01098 | Płatki owsiane na mleku got. | | 02130 | Leczo | | | | |
| | Mleko | 300 g | | Cukinia | 200 g | | | |
| | Płatki owsiane | 30 g | | Cebula | 30 g | | | |
| | | | | Kiełbasa śląska | 80 g | | | |
| | | | | Konc.pomidor.30% | 20 g | | | |
| | | | | Pomidory | 15 g | | | |
| | | | | Olej jadalny | 20 g | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 10 g | | | |
| | | | | Papryka św. | 60 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. | | | | |
| | | | | Jabłka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| | | | 3702 | Banany | 100 g | | | |
| | | | 021 | Chleb krojony | 100 g | | | |
| Wartość kaloryczna: 932 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 940 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 606 [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] |
| 10369 | 2478 | 76.09 | 20.32 | 319.21 | 105.60 | 93.41 | 17.30 | 3105.45 | 36.04 | 552.80 |

| POSIŁEK | Występujące Alergeny |
|-----------|---|
| Śniadanie | Gorczyca Jajka Mleko Sezam Orzeszki Seler Soja Gluten |
| Obiad | Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten |
| Kolacja | Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten |