



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|---------------------|--------------------------|------------|---------------------|--------------------------|-------------|---------------------|--------------------------|------------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1212 | Szynka drobiowa | 60 g | 01025 | Ziemniaczana lekk. got. | | 1315 | Kiełbasa szynkowa | 60 g |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Ziemniaki | 150 g | 3635 | Salata lodowa | 50 g |
| 3634 | Salata ziel. | 10 g | | Marchew | 50 g | 17025 | Herbata, bułka, mr | |
| 17025 | Herbata, bułka, mr | | | Selery | 20 g | | Herbata | 2 g |
| | Herbata | 2 g | | Pietruszka | 20 g | | Cukier | 20 g |
| | Cukier | 20 g | | Mąka pszenna | 10 g | | Bułka 100g | 1 sz |
| | Bułka 100g | 1 sz | | Mleko 2% | 40 g | | Masło roślinne | 10 g |
| | Masło roślinne | 10 g | | Sól | 10 g | | | |
| 01073 | Manna na mleku got. | | | Jarzynka | 2 g | | | |
| | Mleko | 300 g | 02046 | Kopytka got z marg. | | | | |
| | Kasza manna | 30 g | | Mąka pszenna | 80 g | | | |
| | | | | Ziemniaki | 400 g | | | |
| | | | | Jaja | 0,3 s | | | |
| | | | | Margaryna zw. | 20 g | | | |
| | | | | Mąka ziemn. | 30 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. | | | | |
| | | | | Jablka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| | | | 018 | Bułka 50 g | 1 sz | | | |
| | | | 3702 | Banany | 100 g | | | |
| Wartość kaloryczna: | | 641 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 1525 [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] |
| 11352 | 2713 | 50.21 | 15.56 | 443.00 | 93.66 | 70.23 | 13.79 | 1078.10 | 50.75 | 159.70 |

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