



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|---------------------|------------------------------|------------|---------------------|--------------------------------|-------------|---------------------|--------------------------|------------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1343 | Szynka gotowana | 60 g | 0156 | Ziemniaczana z makronem l.got. | | 1324 | Poledwica wędz. | 60 g |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Marchew | 50 g | 3635 | Salata lodowa | 50 g |
| 17025 | Herbata,bulka,mr | | | Selery | 20 g | 17025 | Herbata,bulka,mr | |
| | Herbata | 2 g | | Pietruszka | 20 g | | Herbata | 2 g |
| | Cukier | 20 g | | Mleko 2% | 40 g | | Cukier | 20 g |
| | Bulka 100g | 1 sz | | Mąka pszenna | 10 g | | Bulka 100g | 1 sz |
| | Masło roślinne | 10 g | | Ziemniaki | 150 g | | Masło roślinne | 10 g |
| 01098 | Płatki owsiane na mleku got. | | | Makaron nitka | 25 g | | | |
| | Mleko | 300 g | | Sól | 10 g | | | |
| | Płatki owsiane | 30 g | | Jarzyńka | 2 g | | | |
| | | | 02021 | Gulasz wieprz.got. | | | | |
| | | | | Łopátka wieprzowa | 100 g | | | |
| | | | | Margaryna | 5 g | | | |
| | | | | Mleko | 40 g | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 10 g | | | |
| | | | | Pietruszka | 20 g | | | |
| | | | | Selery | 20 g | | | |
| | | | | Marchew | 20 g | | | |
| | | | 09141 | Ziemniaki got. | | | | |
| | | | | Ziemniaki | 300 g | | | |
| | | | | Mleko | 15 g | | | |
| | | | 09150 | Marchewka got. z wody | | | | |
| | | | | Margaryna | 5 g | | | |
| | | | | Marchew | 150 g | | | |
| | | | | Cukier | 5 g | | | |
| | | | | Bulka tarta | 5 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. | | | | |
| | | | | Jablka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| Wartość kaloryczna: | | 648 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 1097 [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] |
| 8907 | 2129 | 48.87 | 16.73 | 336.02 | 109.98 | 81.64 | 13.08 | 857.00 | 53.40 | 157.60 |

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