



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|---------------------|---------------------------------|------------|---------------------|----------------------------------|------------|---------------------|--------------------------|------------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 252 | Ser salami | 60 g | 01129 | Ziemn. z zielonym groszkiem got. | | 1333 | Ogonówka | 60 g |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Mąka pszenna | 10 g | 17011 | Herbata, chleb, mr | |
| 1326 | Szpinak | 10 g | | Śmietana | 20 g | | Herbata | 2 g |
| 17025 | Herbata, bulka, mr | | | Kości | 50 g | | Cukier | 20 g |
| | Herbata | 2 g | | Marchew | 50 g | | Chleb krojony | 100 g |
| | Cukier | 20 g | | Pietruszka | 20 g | | Masło roślinne | 10 g |
| | Bulka 100g | 1 sz | | Selery | 20 g | 3635 | Salata lodowa | 30 g |
| | Masło roślinne | 10 g | | Groszek kons. | 20 g | 3627 | Papryka św. | 20 g |
| 010981 | Płatki jęczmienne na mleku got. | | | Sól | 10 g | 36442 | Kukurydza kons. | 20 g |
| | Mleko | 300 g | 02021 | Jarzynka | 2 g | | | |
| | Płatki jęczmienne | 30 g | | Gulasz wieprz. got. | | | | |
| | | | | Łopatka wieprzowa | 100 g | | | |
| | | | | Margaryna | 5 g | | | |
| | | | | Mleko | 40 g | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 10 g | | | |
| | | | | Pietruszka | 20 g | | | |
| | | | | Selery | 20 g | | | |
| | | | | Marchew | 20 g | | | |
| | | | 10020 | Kasza jęczm. got. na sypko | | | | |
| | | | | Kasza jęczm. | 80 g | | | |
| | | | | Margaryna | 5 g | | | |
| | | | 36251 | Ogórki kons. | 100 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. | | | | |
| | | | | Jablka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| Wartość kaloryczna: | | 764 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 827 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 499 [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] |
| 8747 | 2091 | 62.38 | 25.61 | 296.63 | 100.42 | 78.74 | 15.08 | 1339.50 | 43.51 | 247.60 |

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