



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|---------------------|---------------------------------|------------|---------------------|-----------------------------|-------------|---------------------|--------------------------|------------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 3635 | Salata lodowa | 50 g | | Buraki | 100 g | 3628 | Pomidory | 50 g |
| 17025 | Herbata,bulka,mr | | | Mąka pszenna | 5 g | 17025 | Herbata,bulka,mr | |
| | Herbata | 2 g | | Jarzyńka | 2 g | | Herbata | 2 g |
| | Cukier | 20 g | | S ó l | 10 g | | Cukier | 20 g |
| | Bulka 100g | 1 sz | | Marchew | 50 g | | Bulka 100g | 1 sz |
| | Masło roślinne | 10 g | | Selery | 20 g | | Masło roślinne | 10 g |
| 010981 | Płatki jęczmienne na mleku got. | | | Pietruszka | 20 g | | | |
| | Mleko | 300 g | | Mleko 2% | 40 g | | | |
| | Płatki jęczmienne | 30 g | | Jaja | 0,5 s | | | |
| | | | 10123 | Ziemniaki | 150 g | | | |
| | | | | Makaron nitki got. z mięsem | | | | |
| | | | | Makaron nitka | 100 g | | | |
| | | | | Marchew | 20 g | | | |
| | | | | Pietruszka | 20 g | | | |
| | | | | Selery | 20 g | | | |
| | | | | Margaryna zw. | 10 g | | | |
| | | | | Łopata wieprzowa | 100 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jablek got. | | | | |
| | | | | Jabłka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| | | | 018 | Bulka 50 g | 1 sz | | | |
| | | | 3709 | Pomarańcze | 100 g | | | |
| Wartość kaloryczna: | | 645 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 1354 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 549 [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] |
| 10660 | 2548 | 53.88 | 17.49 | 373.98 | 95.16 | 90.45 | 14.37 | 1066.55 | 54.65 | 179.30 |

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