



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|--------------------------------|--------------------------|-------|---------------------------------|-------------------------------|--------|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1336 | Szynka mielona | 60 g | 01168 | Grysikowa lekk.got. | | 1333 | Ogonówka | 60 g |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Marchew | 50 g | 3635 | Salata lodowa | 50 g |
| 1326 | Szpinak | 10 g | | Selery | 20 g | 17025 | Herbata,bulka,mr | |
| 17025 | Herbata,bulka,mr | | | Pietruszka | 20 g | | Herbata | 2 g |
| | Herbata | 2 g | | Ziemniaki | 150 g | | Cukier | 20 g |
| | Cukier | 20 g | | Kasza manna | 25 g | | Bulka 100g | 1 sz |
| | Bulka 100g | 1 sz | | S ó l | 10 g | | Masło roślinne | 10 g |
| | Masło roślinne | 10 g | | Jarzynka | 2 g | | | |
| 01073 | Manna na mleku got. | | 02132 | Pulpeciki w sosie pomidorowym | | | | |
| | Mleko | 300 g | | Łopátka wieprzowa | 100 g | | | |
| | Kasza manna | 30 g | | Jaja | 0,1 s | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 30 g | | | |
| | | | | Margaryna zw. | 5 g | | | |
| | | | | Marchew | 20 g | | | |
| | | | | Pietruszka | 10 g | | | |
| | | | | Selery | 10 g | | | |
| | | | | Mleko | 40 g | | | |
| | | | | Bulka 100g | 0,2 sz | | | |
| | | | | Konc.pomidor.30% | 30 g | | | |
| | | | | Pomidory pelati | 80 g | | | |
| | | | 09141 | Ziemniaki got. | | | | |
| | | | | Ziemniaki | 300 g | | | |
| | | | | Mleko | 15 g | | | |
| | | | 09145 | Salata z sosem sał. | | | | |
| | | | | Salata lodowa | 100 g | | | |
| | | | | Olej jadalny | 7 g | | | |
| | | | | Sos sałatkowy | 3 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. | | | | |
| | | | | Jablka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| Wartość kaloryczna: 631 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 1220 [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] |
| 9353 | 2235 | 50.61 | 15.39 | 333.73 | 99.62 | 80.05 | 13.00 | 968.04 | 47.99 | 135.10 |

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