



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|---------------------|----------------------------|------------|---------------------|------------------------------------|------------|---------------------|----------------------------|------------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1624 | Szynka kanapkowa | 40 g | 0156 | Ziemniaczana z makronem l. | | 1315 | Kiełbasa szynkowa | 60 g |
| 2541 | Ser topiony 100 g | 50 g | | Marchew | 50 g | 2105 | Masło | 10 g |
| 2105 | Masło | 10 g | | Selery | 20 g | 011 | Bułka | 50 g |
| 011 | Bułka | 50 g | | Pietruszka | 20 g | 2541 | Ser topiony 100 g | 50 g |
| 17001 | Herbata zw. | | | Mleko 2% | 40 g | 17001 | Herbata zw. | |
| | Cukier | 20 g | | Mąka pszenna | 10 g | | Cukier | 20 g |
| | Herbata | 2 g | | Ziemniaki | 150 g | | Herbata | 2 g |
| 010981 | Płatki jęczmienne na mleku | | | Makaron nitka | 25 g | 010981 | Płatki jęczmienne na mleku | |
| | Mleko | 300 g | 03070 | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym | | | Mleko | 300 g |
| | Płatki jęczmienne | 30 g | | Łopatka wieprzowa | 80 g | | Płatki jęczmienne | 30 g |
| | | | | Jaja | 0,1 s | 0304 | Paluszki solone | 1 sz |
| | | | | Mąka pszenna | 30 g | | | |
| | | | | Margaryna zw. | 5 g | | | |
| | | | | Marchew | 30 g | | | |
| | | | | Pietruszka | 30 g | | | |
| | | | | Selery | 30 g | | | |
| | | | | Mleko 2% | 40 g | | | |
| | | | 09141 | Ziemniaki b/t | | | | |
| | | | | Ziemniaki | 300 g | | | |
| | | | | Mleko | 15 g | | | |
| | | | 09009 | Buraczki opr. | | | | |
| | | | | Buraki | 150 g | | | |
| | | | | Margaryna | 7 g | | | |
| | | | | Cukier | 7 g | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 7 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek | | | | |
| | | | | Jablka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| Wartość kaloryczna: | | 2 889 [kJ] | Wartość kaloryczna: | | 4 935 [kJ] | Wartość kaloryczna: | | 4 585 [kJ] |
| Wartość zestawu: | | 3,73 [zł] | Wartość zestawu: | | 4,77 [zł] | Wartość zestawu: | | 4,92 [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] |
| 12409,00 | 2917,00 | 71,09 | 33,34 | 438,55 | 107,42 | 120,20 | 8,98 | 1037,45 | 66,86 | 89,46 |

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