



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|---------------------|---------------------------|------------|---------------------|-------------------------------------|-------------|---------------------|---------------------------|------------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1343 | Szynka gotowana | 60 g | 01166 | Solferino lekk. got. (porcja) | | 1333 | Ogonówka | 60 g |
| 3635 | Salata lodowa | 50 g | | Marchew | 50 g | 3628 | Pomidory | 50 g |
| 17025 | Herbata,bulka,mr (porcja) | | | Selery | 20 g | 17025 | Herbata,bulka,mr (porcja) | |
| | Herbata | 2 g | | Pietruszka | 20 g | | Herbata | 2 g |
| | Cukier | 20 g | | Mleko 2% | 20 g | | Cukier | 20 g |
| | Bulka 100g | 1 sz | | Ziemniaki | 150 g | | Bulka 100g | 1 sz |
| | Masło roślinne | 10 g | | Mąka pszenna | 10 g | | Masło roślinne | 10 g |
| | | | | S ó l | 10 g | | | |
| | | | | Konc.pomidor.30% | 20 g | | | |
| | | | | Jarzyńska | 2 g | | | |
| | | | 06033 | Kurczak got. w sosie jarzynowym (g) | | | | |
| | | | | Kurczak | 200 g | | | |
| | | | | Marchew | 30 g | | | |
| | | | | Pietruszka | 30 g | | | |
| | | | | Selery | 30 g | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 20 g | | | |
| | | | | Mleko 2% | 40 g | | | |
| | | | | Margaryna zw. | 5 g | | | |
| | | | 09141 | Ziemniaki got. (g) | | | | |
| | | | | Ziemniaki | 300 g | | | |
| | | | | Mleko | 15 g | | | |
| | | | 09150 | Marchewka got. z wody (g) | | | | |
| | | | | Margaryna | 5 g | | | |
| | | | | Marchew | 150 g | | | |
| | | | | Cukier | 5 g | | | |
| | | | | Bulka tarta | 5 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. (porcja) | | | | |
| | | | | Jablka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| Wartość kaloryczna: | | 379 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 1103 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 385 [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] |
| 7815 | 1868 | 31.88 | 9.26 | 293.16 | 98.06 | 46.47 | 12.63 | 778.90 | 34.67 | 157.60 |

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