



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|---------------------|--------------------------|------------|---------------------|-------------------------------|------------|---------------------|-----------------------------|------------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 3801 | Dżem truskawkowy | 40 g | 01025 | Ziemniaczana lekk.got. (ml) | | 1343 | Szynka gotowana | 60 g |
| 1212 | Szynka drobiowa | 40 g | | Ziemniaki | 150 g | 3628 | Pomidory | 50 g |
| 2402 | Mleko 2% | 300 g | | Marchew | 50 g | 17025 | Herbata, bułka, mr (porcja) | |
| 22223 | Masło roślinne | 10 g | | Selery | 20 g | | Herbata | 2 g |
| 016 | Rogal | 1 sz | | Pietruszka | 20 g | | Cukier | 20 g |
| | | | | Mąka pszenna | 10 g | | Bułka 100g | 1 sz |
| | | | | Mleko 2% | 40 g | | Masło roślinne | 10 g |
| | | | | Sól | 10 g | | | |
| | | | | Jarzynka | 2 g | | | |
| | | | 07063 | Ryba got.w jarzynach (g) | | | | |
| | | | | Filety rybne | 100 g | | | |
| | | | | Marchew | 40 g | | | |
| | | | | Pietruszka | 20 g | | | |
| | | | | Selery | 20 g | | | |
| | | | 09141 | Ziemniaki got. (g) | | | | |
| | | | | Ziemniaki | 300 g | | | |
| | | | | Mleko | 15 g | | | |
| | | | 09062 | Jarzynki got.opr. (g) | | | | |
| | | | | Margaryna | 7 g | | | |
| | | | | Marchew | 80 g | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 5 g | | | |
| | | | | Pietruszka | 50 g | | | |
| | | | | Selery | 50 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jablek got. (porcja) | | | | |
| | | | | Jablka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| Wartość kaloryczna: | | 604 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 801 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 381 [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] |
| 7473 | 1786 | 40.59 | 13.07 | 294.97 | 92.14 | 56.01 | 13.70 | 694.07 | 46.00 | 200.10 |

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