



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | | |
|---------------------|--|------------|---------------------|--|-------------|---------------------|--------------------------|-----------------------------|------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | |
| 08062 | Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką (po | | 01026 | Fasolowa got. (ml) | | 1335 | Pieczeń wieprzowa | 60 g | |
| | Ser twarog. | 100 g | | Ziemniaki | 150 g | | 3634 | Salata ziel. | 50 g |
| | Mleko 2% | 40 g | | Kości | 50 g | | 17011 | Herbata, chleb, mr (porcja) | |
| | Szczypior | 5 g | | Fasola | 40 g | | | Herbata | 2 g |
| | Rzodkiewka | 10 g | Marchew | 50 g | Cukier | 20 g | | | |
| 010981 | Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja) | | | Selery | 20 g | | Chleb krojony | 100 g | |
| | Mleko | 300 g | | Pietruszka | 20 g | | Masło roślinne | 10 g | |
| 1709 | Płatki jęczmienne | 30 g | | Śmietana 18% | 10 g | | | | |
| | Herbata, chleb sł, mr (porcja) | | | Mąka pszenna | 10 g | | | | |
| | Herbata | 2 g | | Sól | 5 g | | | | |
| | Cukier | 20 g | | Jarzyńka | 1 g | | | | |
| | Masło roślinne | 10 g | 10122 | Kasza gryczana got. z sosem pieczarkowym | | | | | |
| | Chleb słonecznikowy | 100 g | | Kasza grycz. | 80 g | | | | |
| | | | | Pieczarki | 160 g | | | | |
| | | | | Margaryna | 20 g | | | | |
| | | | | Śmietana 18% | 20 g | | | | |
| | | | | Cebula | 20 g | | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 20 g | | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. (porcja) | | | | | |
| | | | | Jabłka | 80 g | | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | | |
| | | | 021 | Chleb krojony | 50 g | | | | |
| Wartość kaloryczna: | | 817 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 1156 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 599 [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] |
| 10761 | 2572 | 67,68 | 21,98 | 408,40 | 99,60 | 84,26 | 9,02 | 1486,20 | 36,52 | 380,80 |

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