



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|---------------------|----------------------------|------------|---------------------|--|-------------|---------------------|---------------------------|------------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1624 | Szynka kanapkowa | 60 g | 01171 | Selerowa lekk. z grzankami got. (porcja) | | 1343 | Szynka gotowana | 60 g |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Selery | 100 g | 3635 | Salata lodowa | 50 g |
| 13229 | Kawa ml, bułka,mr (porcja) | | | Ziemniaki | 150 g | 17025 | Herbata,bułka,mr (porcja) | |
| | Kawa inka | 3 g | | Mleko 2% | 40 g | | Herbata | 2 g |
| | Cukier | 20 g | | Mąka pszenna | 10 g | | Cukier | 20 g |
| | Mleko 2% | 300 g | | Marchew | 30 g | | Bułka 100g | 1 sz |
| | Bułka 100g | 1 sz | | Pietruszka | 30 g | | Masło roślinne | 10 g |
| | Masło roślinne | 10 g | | Sól | 10 g | | | |
| | | | | Jarzynka | 2 g | | | |
| | | | | Bułka 50 g | 1 sz | | | |
| | | | 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 | | | |
| | | | 09149 | Marchewka got.opr. (g) | | | | |
| | | | | Margaryna | 5 g | | | |
| | | | | Marchew | 180 g | | | |
| | | | | Cukier | 5 g | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 5 g | | | |
| | | | 09141 | Ziemniaki got. (g) | | | | |
| | | | | Ziemniaki | 300 g | | | |
| | | | | Mleko | 15 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. (porcja) | | | | |
| | | | | Jablka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| Wartość kaloryczna: | | 545 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 1405 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 379 [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] |
| 9746 | 2329 | 39.88 | 13.45 | 371.16 | 115.29 | 65.10 | 14.19 | 945.45 | 50.22 | 248.90 |

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