



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|--------------------------------|--------------------------|-------|---------------------------------|-------------------------------------|-------|--------------------------------|-----------------------------|-------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 252 | Ser salami | 60 g | 01165 | Solferino got. (porcja) | | 1405 | Salceson | 60 g |
| 012 | Bułka grahamka | 1 sz | | Marchew | 50 g | 36252 | Ogórki kwasz. | 50 g |
| 22223 | Masło roślinne | 10 g | | Pietruszka | 20 g | 17011 | Herbata, chleb, mr (porcja) | |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Selery | 20 g | | Herbata | 2 g |
| 17001 | Herbata got. (porcja) | | | Konc.pomidor.30% | 20 g | | Cukier | 20 g |
| | Cukier | 20 g | | Ziemniaki | 150 g | | Chleb krojony | 100 g |
| | Herbata | 2 g | | Kości | 50 g | | Masło roślinne | 10 g |
| | | | | Mąka pszenna | 10 g | | | |
| | | | | Śmietana 18% | 20 g | | | |
| | | | | S ó l | 10 g | | | |
| | | | | Jarzyńka | 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 | | | |
| | | | 09152 | Sur.z kap.pekińskiej (g) | | | | |
| | | | | Kapusta pekińska | 200 g | | | |
| | | | | Olej jadalny | 10 g | | | |
| | | | | Papryka św. | 30 g | | | |
| | | | | Cebula | 20 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. (porcja) | | | | |
| | | | | Jablka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| Wartość kaloryczna: 616 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 1148 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 609 [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] |
| 9930 | 2373 | 71.79 | 24.64 | 330.64 | 93.74 | 64.61 | 15.68 | 1725.20 | 43.33 | 261.30 |

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