



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|---------------------|-----------------------------|------------|---------------------|-------------------------------|-------------|---------------------|-----------------------------|------------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1624 | Szynka kanapkowa | 60 g | 01043 | Koperkowa got. (ml) | | 1348 | Rolada schab. | 60 g |
| 3625 | Ogórki grunt. | 50 g | | Ziemniaki | 150 g | 3627 | Papryka św. | 50 g |
| 17011 | Herbata, chleb, mr (porcja) | | | Mąka pszenna | 5 g | 17011 | Herbata, chleb, mr (porcja) | |
| | Herbata | 2 g | | Koperek | 10 g | | Herbata | 2 g |
| | Cukier | 20 g | | Kości | 50 g | | Cukier | 20 g |
| | Chleb krojony | 100 g | | Śmietana | 20 g | | Chleb krojony | 100 g |
| | Masło roślinne | 10 g | | Marchew | 30 g | | Masło roślinne | 10 g |
| | | | | Selery | 10 g | | | |
| | | | | Pory | 10 g | | | |
| | | | | Pietruszka | 10 g | | | |
| | | | | S ó l | 10 g | | | |
| | | | | Jarzynka | 2 g | | | |
| | | | 06028 | Kotlet drobiowy smażony (g) | | | | |
| | | | | Filet kurczaka | 80 g | | | |
| | | | | Jaja | 0,1 s | | | |
| | | | | Bułka tarta | 20 g | | | |
| | | | | Olej jadalny | 20 g | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 10 g | | | |
| | | | 09141 | Ziemniaki got. (g) | | | | |
| | | | | Ziemniaki | 300 g | | | |
| | | | | Mleko | 15 g | | | |
| | | | 09022 | Fasolka szparagowa got. (g) | | | | |
| | | | | Fasolka szparag. | 150 g | | | |
| | | | | Margaryna | 10 g | | | |
| | | | | Bułka tarta | 5 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. (porcja) | | | | |
| | | | | Jablka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| Wartość kaloryczna: | | 490 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 1095 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 627 [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] |
| 9260 | 2213 | 67,01 | 17,45 | 343,26 | 78,79 | 71,69 | 14,92 | 917,05 | 28,52 | 500,80 |

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