



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|---------------------|--------------------------|------------|---------------------|--------------------------------|------------|---------------------|---------------------------|------------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 3801 | Dżem truskawkowy | 40 g | 01007 | Barszcz czerw.zabiel.got. (ml) | | 3628 | Pomidory | 50 g |
| 1209 | Polędwica drobiowa | 40 g | | Buraki | 100 g | 1624 | Szynka kanapkowa | 60 g |
| 017 | Obwarzanek | 1 sz | | Kości | 50 g | 3634 | Salata ziel. | 20 g |
| 22223 | Masło roślinne | 10 g | | Śmietana | 20 g | 17011 | Herbata,chleb,mr (porcja) | |
| 17017 | Kakao got. (porcja) | | | Marchew | 50 g | | Herbata | 2 g |
| | Mleko | 300 g | | Pietruszka | 20 g | | Cukier | 20 g |
| | Cukier | 20 g | | Selery | 20 g | | Chleb krojony | 100 g |
| | Kakao | 5 g | | Mąka pszenna | 5 g | | Masło roślinne | 10 g |
| 36250 | Ogórki szklarniowe | 50 g | | Ziemniaki | 150 g | | | |
| | | | | Sól | 10 g | | | |
| | | | | Jarzynka | 2 g | | | |
| | | | 02086 | Suflet dr. pieczony (g) | | | | |
| | | | | Kurczak ćwiartka | 150 g | | | |
| | | | | Marchew | 20 g | | | |
| | | | | Pietruszka | 10 g | | | |
| | | | | Selery | 10 g | | | |
| | | | | Bułka tarta | 5 g | | | |
| | | | | Bułka 100g | 0,2 sz | | | |
| | | | | Jaja | 0,1 s | | | |
| | | | 09148 | Salata ze śmiet. (porcja) | | | | |
| | | | | Salata ziel. | 100 g | | | |
| | | | | Śmietana 18% | 20 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: | | 372 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 925 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 496 [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] |
| 7504 | 1793 | 36.60 | 13.69 | 275.90 | 96.27 | 55.10 | 13.46 | 913.75 | 44.54 | 395.60 |

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