



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|---------------------|-----------------------------|------------|---------------------|------------------------------------|-------------|---------------------|-----------------------------|------------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1321 | Kielbasa żywiecka | 60 g | 01170 | Selerowa z grzankami got. (porcja) | | 1333 | Ogonówka | 60 g |
| 3627 | Papryka św. | 50 g | | Selery | 100 g | 36250 | Ogórki szklamiowe | 50 g |
| 17011 | Herbata, chleb, mr (porcja) | | | Śmietana 18% | 20 g | 17011 | Herbata, chleb, mr (porcja) | |
| | Herbata | 2 g | | Mąka pszenna | 10 g | | Herbata | 2 g |
| | Cukier | 20 g | | Marchew | 30 g | | Cukier | 20 g |
| | Chleb krojony | 100 g | | Pietruszka | 30 g | | Chleb krojony | 100 g |
| | Masło roślinne | 10 g | | Kości | 50 g | | Masło roślinne | 10 g |
| | | | | Sól | 10 g | | | |
| | | | | Jarzynka | 2 g | | | |
| | | | | Bułka 50 g | 1 sz | | | |
| | | | 06028 | Kotlet drobiowy smażony (g) | | | | |
| | | | | Filet kurczaka | 100 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 | | | |
| | | | 09120 | Sur. z marchewki i jabłka (g) | | | | |
| | | | | Jabłka | 60 g | | | |
| | | | | Marchew | 150 g | | | |
| | | | | Śmietana 18% | 20 g | | | |
| | | | | Majonez | 20 g | | | |
| | | | | Cukier | 5 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. (porcja) | | | | |
| | | | | Jabłka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| Wartość kaloryczna: | | 609 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 1381 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 495 [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] |
| 10399 | 2485 | 68.42 | 17.03 | 375.56 | 101.14 | 69.30 | 16.10 | 1221.80 | 35.20 | 489.60 |

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