



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|--------------------------------|--|-------|---------------------------------|-------------------------------|-------|--------------------------------|---|-------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1624 | Szynka kanapkowa | 60 g | 01037 | Jarzynowa got. (porcja) | | 08063 | Salatka jajeczna z ryżem gotowanym (porc) | |
| 13236 | Kawa zb z ml, mr 10g,obwarzanek (porcja) | | | Ziemniaki | 150 g | | Jaja | 1 s |
| | Rzodkiew biała | 50 g | | Śmietana | 20 g | | Majonez | 20 g |
| | Kawa inka | 3 g | | Kości | 50 g | | Margaryna zw. | 5 g |
| | Mleko 2% | 150 g | | Kapusta biała | 50 g | | Szynka kanapkowa | 30 g |
| | Cukier | 20 g | | Marchew | 60 g | | Ryż | 25 g |
| | Masło roślinne | 10 g | | Selery | 30 g | 17011 | Herbata, chleb, mr (porcja) | |
| | Obwarzanek | 1 sz | | Pietruszka | 30 g | | Herbata | 2 g |
| | | | | Fasolka szparag. | 30 g | | Cukier | 20 g |
| | | | | Konc.pomidor.30% | 10 g | | Chleb krojony | 100 g |
| | | | | Mąka pszenna | 10 g | | Masło roślinne | 10 g |
| | | | | S ó l | 10 g | 3635 | Salata lodowa | 50 g |
| | | | | Jarzynka | 2 g | | | |
| | | | 02045 | Kotlet schabowy smażony (g) | | | | |
| | | | | Smalec | 20 g | | | |
| | | | | Bułka tarta | 20 g | | | |
| | | | | Schab b/k | 80 g | | | |
| | | | | Jaja | 0,1 s | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 10 g | | | |
| | | | 09141 | Ziemniaki got. (g) | | | | |
| | | | | Ziemniaki | 300 g | | | |
| | | | | Mleko | 15 g | | | |
| | | | 09144 | Buraczki got.z jabłkami (g) | | | | |
| | | | | Buraki | 150 g | | | |
| | | | | Jabłka | 40 g | | | |
| | | | | Cukier | 5 g | | | |
| | | | | Olej jadalny | 7 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. (porcja) | | | | |
| | | | | Jabłka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| Wartość kaloryczna: 320 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 1240 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 857 [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] |
| 10109 | 2416 | 75,11 | 25,62 | 322,32 | 98,28 | 85,20 | 13,97 | 887,34 | 49,66 | 340,40 |

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