



| ŚNIADANIE           |                           |              | OBIAD               |                                       |              | KOLACJA             |                           |              |
|---------------------|---------------------------|--------------|---------------------|---------------------------------------|--------------|---------------------|---------------------------|--------------|
| Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma        | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)              | Norma        | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma        |
| 08061               | Twaróg z ml. (porcja)     |              | 01114               | Pomidorowa z ryżem lekk.got. (porcja) |              | 1343                | Szynka gotowana           | 60 g         |
|                     | Ser twarog.               | 100 g        |                     | Marchew                               | 50 g         | 3635                | Salata lodowa             | 50 g         |
|                     | Mleko 2%                  | 40 g         |                     | Mąka pszenna                          | 10 g         | 17025               | Herbata,bułka,mr (porcja) |              |
| 17025               | Herbata,bułka,mr (porcja) |              |                     | Konc.pomidor.30%                      | 30 g         |                     | Herbata                   | 2 g          |
|                     | Herbata                   | 2 g          |                     | Pietruszka                            | 20 g         |                     | Cukier                    | 20 g         |
|                     | Cukier                    | 20 g         |                     | Selery                                | 20 g         |                     | Bułka 100g                | 1 sz         |
|                     | Bułka 100g                | 1 sz         |                     | Ryż                                   | 30 g         |                     | Masło roślinne            | 10 g         |
|                     | Masło roślinne            | 10 g         |                     | S ó l                                 | 10 g         |                     |                           |              |
| 3628                | Pomidory                  | 50 g         |                     | Jarzynka                              | 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         |                     |                           |              |
|                     |                           |              | 09150               | Marchewka got. z wody (g)             |              |                     |                           |              |
|                     |                           |              |                     | Margaryna                             | 5 g          |                     |                           |              |
|                     |                           |              |                     | Marchew                               | 150 g        |                     |                           |              |
|                     |                           |              |                     | Cukier                                | 5 g          |                     |                           |              |
|                     |                           |              |                     | Bułka tarta                           | 5 g          |                     |                           |              |
|                     |                           |              | 13220               | Kompot z jabłek got. (porcja)         |              |                     |                           |              |
|                     |                           |              |                     | Jablka                                | 80 g         |                     |                           |              |
|                     |                           |              |                     | Cukier                                | 20 g         |                     |                           |              |
| Wartość kaloryczna: |                           | 461 [kcal]   | Wartość kaloryczna: |                                       | 1075 [kcal]  | Wartość kaloryczna: |                           | 379 [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 ]      |
| 8015                 | 1916     | 34.85    | 11.42                   | 291.89      | 103.21 | 52.28  | 11.83 | 722.10 | 32.27   | 129.10      |

| <b>POSILEK</b>   | <b>Występujące Alergeny</b>            |
|------------------|--|
| <b>Śniadanie</b> | Mleko Gluten                           |
| <b>Obiad</b>     | Mleko Seler Gluten                     |
| <b>Kolacja</b>   | Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten |