



| ŚNIADANIE           |  |            | OBIAD               |  |             | KOLACJA             |                             |            |
|---------------------|--|------------|---------------------|--|-------------|---------------------|-----------------------------|------------|
| Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)                 | Norma      | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)               | Norma       | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)    | Norma      |
| 201                 | Jaja                                     | 1 s        | 01111               | Pomidorowa z makaronem got. (g)        |             | 1307                | Kiełbasa krak.parz.         | 60 g       |
| 1347                | Polędwiczanka                            | 40 g       |                     | Konc.pomidor.30%                       | 20 g        | 3628                | Pomidory                    | 50 g       |
| 36250               | Ogórki szklarniowe                       | 50 g       |                     | Śmietana                               | 20 g        | 17011               | Herbata, chleb, mr (porcja) |            |
| 010981              | Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja) |            |                     | Kości                                  | 50 g        |                     | Herbata                     | 2 g        |
|                     | Mleko                                    | 300 g      |                     | Makaron wstążka                        | 30 g        |                     | Cukier                      | 20 g       |
|                     | Płatki jęczmienne                        | 30 g       |                     | Marchew                                | 50 g        |                     | Chleb krojony               | 100 g      |
| 17025               | Herbata, bułka, mr (porcja)              |            |                     | Pietruszka                             | 20 g        |                     | Masło roślinne              | 10 g       |
|                     | Herbata                                  | 2 g        |                     | Selery                                 | 20 g        |                     |                             |            |
|                     | Cukier                                   | 20 g       |                     | Mąka pszenna                           | 10 g        |                     |                             |            |
|                     | Bułka 100g                               | 1 sz       |                     | Sól                                    | 10 g        |                     |                             |            |
|                     | Masło roślinne                           | 10 g       |                     | Jarzynka                               | 2 g         |                     |                             |            |
|                     |  |            | 02043               | Kotlet mielony smażony (porcja)        |             |                     |                             |            |
|                     |  |            |                     | Mięso wieprz. gulaszowe                | 100 g       |                     |                             |            |
|                     |  |            |                     | Jaja                                   | 0,3 s       |                     |                             |            |
|                     |  |            |                     | Smalec                                 | 20 g        |                     |                             |            |
|                     |  |            |                     | Bułka 100g                             | 0,2 sz      |                     |                             |            |
|                     |  |            | 09141               | Ziemniaki got. (g)                     |             |                     |                             |            |
|                     |  |            |                     | Ziemniaki                              | 300 g       |                     |                             |            |
|                     |  |            |                     | Mleko                                  | 15 g        |                     |                             |            |
|                     |  |            | 09159               | Surówka z marchewki i chrzanu (porcja) |             |                     |                             |            |
|                     |  |            |                     | Marchew                                | 180 g       |                     |                             |            |
|                     |  |            |                     | Majonez                                | 20 g        |                     |                             |            |
|                     |  |            |                     | Śmietana 18%                           | 20 g        |                     |                             |            |
|                     |  |            |                     | Chrzan mar.                            | 20 g        |                     |                             |            |
|                     |  |            |                     | Cukier                                 | 5 g         |                     |                             |            |
|                     |  |            | 13220               | Kompot z jabłek got. (porcja)          |             |                     |                             |            |
|                     |  |            |                     | Jablka                                 | 80 g        |                     |                             |            |
|                     |  |            |                     | Cukier                                 | 20 g        |                     |                             |            |
| Wartość kaloryczna: |  | 777 [kcal] | Wartość kaloryczna: |  | 1281 [kcal] | Wartość kaloryczna: |                             | 607 [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 ]      |
| 11151                | 2665     | 79,72    | 30,30                   | 332,24      | 109,84 | 72,33  | 14,37 | 1050,70 | 62,61   | 314,00      |

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