



| ŚNIADANIE           |                                       |             | OBIAD               |  |             | KOLACJA             |                             |            |
|---------------------|---------------------------------------|-------------|---------------------|--|-------------|---------------------|-----------------------------|------------|
| Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)              | Norma       | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)                   | Norma       | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)    | Norma      |
| 1342                | Mielonka wp                           | 40 g        | 01165               | Solferino got. (porcja)                    |             | 1620                | Golonka prasowana           | 60 g       |
| 2542                | Ser topiony 22.5 g                    | 1 sz        |                     | Marchew                                    | 50 g        | 3635                | Salata lodowa               | 50 g       |
| 3627                | Papryka św.                           | 50 g        |                     | Pietruszka                                 | 20 g        | 17011               | Herbata, chleb, mr (porcja) |            |
| 3634                | Salata ziel.                          | 10 g        |                     | Selery                                     | 20 g        |                     | Herbata                     | 2 g        |
| 17011               | Herbata, chleb, mr (porcja)           |             |                     | Konc. pomidor. 30%                         | 20 g        |                     | Cukier                      | 20 g       |
|                     | Herbata                               | 2 g         |                     | Ziemniaki                                  | 150 g       |                     | Chleb krojony               | 100 g      |
|                     | Cukier                                | 20 g        |                     | Kości                                      | 50 g        |                     | Masło roślinne              | 10 g       |
|                     | Chleb krojony                         | 100 g       |                     | Mąka pszenna                               | 10 g        |                     |                             |            |
|                     | Masło roślinne                        | 10 g        |                     | Śmietana 18%                               | 20 g        |                     |                             |            |
| 01098               | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) |             |                     | Sól  | 10 g        |                     |                             |            |
|                     | Mleko                                 | 400 g       |                     | Jarzyńka                                   | 2 g         |                     |                             |            |
|                     | Płatki owsiane                        | 30 g        | 2105                | Bitek schabowy got. w sosie jarz. (porcja) |             |                     |                             |            |
|                     |                                       |             |                     | Marchew                                    | 30 g        |                     |                             |            |
|                     |                                       |             |                     | Mleko                                      | 40 g        |                     |                             |            |
|                     |                                       |             |                     | Mąka pszenna                               | 20 g        |                     |                             |            |
|                     |                                       |             |                     | Pietruszka                                 | 30 g        |                     |                             |            |
|                     |                                       |             |                     | Selery                                     | 30 g        |                     |                             |            |
|                     |                                       |             |                     | Schab b/k                                  | 100 g       |                     |                             |            |
|                     |                                       |             | 10020               | Kasza jęczm. got. na sypko (g)             |             |                     |                             |            |
|                     |                                       |             |                     | Kasza jęczm.                               | 80 g        |                     |                             |            |
|                     |                                       |             |                     | Margaryna                                  | 5 g         |                     |                             |            |
|                     |                                       |             | 09115               | Sur. z kapusty czerw. (g)                  |             |                     |                             |            |
|                     |                                       |             |                     | Kapusta czerw.                             | 200 g       |                     |                             |            |
|                     |                                       |             |                     | Cebula                                     | 20 g        |                     |                             |            |
|                     |                                       |             |                     | Musztarda                                  | 5 g         |                     |                             |            |
|                     |                                       |             |                     | Olej jadalny                               | 10 g        |                     |                             |            |
|                     |                                       |             |                     | Ocet                                       | 10 ml       |                     |                             |            |
|                     |                                       |             |                     | Cukier                                     | 10 g        |                     |                             |            |
|                     |                                       |             |                     | Papryka św.                                | 10 g        |                     |                             |            |
|                     |                                       |             | 13220               | Kompot z jabłek got. (porcja)              |             |                     |                             |            |
|                     |                                       |             |                     | Jablka                                     | 80 g        |                     |                             |            |
|                     |                                       |             |                     | Cukier                                     | 20 g        |                     |                             |            |
| Wartość kaloryczna: |                                       | 1103 [kcal] | Wartość kaloryczna: |  | 1116 [kcal] | Wartość kaloryczna: |                             | 420 [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 ]      |
| 11041                | 2639     | 83,97    | 33,32                   | 385,92      | 119,51 | 89,26  | 16,05 | 1025,40 | 48,35   | 326,10      |

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