



| ŚNIADANIE                      |                                       |       | OBIAD                           |                                     |       | KOLACJA                        |                           |       |
|--------------------------------|---------------------------------------|-------|---------------------------------|-------------------------------------|-------|--------------------------------|---------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)              | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)            | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma |
| 0307                           | Drożdżówka                            | 1 sz  | 01038                           | Jarzynowa lekk.got. (porcja)        |       | 1333                           | Ogonówka                  | 60 g  |
| 1324                           | Polędwica wędz.                       | 40 g  |                                 | Konc.pomidor.30%                    | 10 g  | 3635                           | Salata lodowa             | 50 g  |
| 22223                          | Masło roślinne                        | 10 g  |                                 | Marchew                             | 80 g  | 17025                          | Herbata,bułka,mr (porcja) |       |
| 3628                           | Pomidory                              | 50 g  |                                 | Mąka pszenna                        | 10 g  |                                | Herbata                   | 2 g   |
| 3634                           | Salata ziel.                          | 10 g  |                                 | Pietruszka                          | 30 g  |                                | Cukier                    | 20 g  |
| 17001                          | Herbata got. (porcja)                 |       |                                 | Selery                              | 30 g  |                                | Bułka 100g                | 1 sz  |
|                                | Cukier                                | 20 g  |                                 | Mleko                               | 40 g  |                                | Masło roślinne            | 10 g  |
|                                | Herbata                               | 2 g   |                                 | Ziemniaki                           | 150 g |                                |                           |       |
| 01098                          | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) |       |                                 | S ó l                               | 10 g  |                                |                           |       |
|                                | Mleko                                 | 400 g |                                 | Jarzynka                            | 2 g   |                                |                           |       |
|                                | Płatki owsiane                        | 30 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   |                                |                           |       |
|                                |                                       |       | 09120                           | Sur. z marchewki i jabłka (g)       |       |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Jabłka                              | 60 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Marchew                             | 150 g |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Śmietana 18%                        | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Majonez                             | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Cukier                              | 5 g   |                                |                           |       |
|                                |                                       |       | 09141                           | Ziemniaki got. (g)                  |       |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Ziemniaki                           | 300 g |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Mleko                               | 15 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       | 13220                           | Kompot z jabłek got. (porcja)       |       |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Jabłka                              | 80 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Cukier                              | 20 g  |                                |                           |       |
| Wartość kaloryczna: 903 [kcal] |                                       |       | Wartość kaloryczna: 1282 [kcal] |                                     |       | Wartość kaloryczna: 384 [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 ]      |
| 10748                | 2569     | 55.20    | 19.29                   | 367.34      | 145.78 | 69.72  | 13.17 | 1341.80 | 59.98   | 205.50      |

| <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 |