



| ŚNIADANIE           |                          |              | OBIAD               |                                  |              | KOLACJA             |                          |              |
|---------------------|--------------------------|--------------|---------------------|----------------------------------|--------------|---------------------|--------------------------|--------------|
| Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma        | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)         | Norma        | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma        |
| 08061               | Twaróg z ml.             |              | 01038               | Jarzynowa lekk.got.              |              | 1302                | Schab pieczony           | 60 g         |
|                     | Ser twarog.              | 100 g        |                     | Konc.pomidor.30%                 | 10 g         | 3635                | Salata lodowa            | 50 g         |
|                     | Mleko 2%                 | 40 g         |                     | Marchew                          | 80 g         | 17025               | Herbata,bulka,mr         |              |
| 17025               | Herbata,bulka,mr         |              |                     | Mąka pszenna                     | 10 g         |                     | Herbata                  | 2 g          |
|                     | Herbata                  | 2 g          |                     | Pietruszka                       | 30 g         |                     | Cukier                   | 20 g         |
|                     | Cukier                   | 20 g         |                     | Selery                           | 30 g         |                     | Bulka 100g               | 1 sz         |
|                     | Bulka 100g               | 1 sz         |                     | Mleko                            | 40 g         |                     | Masło roślinne           | 10 g         |
|                     | Masło roślinne           | 10 g         |                     | Ziemniaki                        | 150 g        |                     |                          |              |
| 3628                | Pomidory                 | 50 g         |                     | S ó l                            | 10 g         |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Jarzynka                         | 2 g          |                     |                          |              |
|                     |                          |              | 2105                | Bitek schabowy got.w sosie jarz. |              |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Marchew                          | 30 g         |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Mleko                            | 40 g         |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Mąka pszenna                     | 20 g         |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Pietruszka                       | 30 g         |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Selery                           | 30 g         |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Schab b/k                        | 100 g        |                     |                          |              |
|                     |                          |              | 09141               | Ziemniaki got.                   |              |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Ziemniaki                        | 300 g        |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Mleko                            | 15 g         |                     |                          |              |
|                     |                          |              | 09062               | Jarzynki got.opr.                |              |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Margaryna                        | 7 g          |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Marchew                          | 80 g         |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Mąka pszenna                     | 5 g          |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Pietruszka                       | 50 g         |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Selery                           | 50 g         |                     |                          |              |
|                     |                          |              | 13220               | Kompot z jabłek got.             |              |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Jabłka                           | 80 g         |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Cukier                           | 20 g         |                     |                          |              |
| Wartość kaloryczna: |                          | 461 [kcal]   | Wartość kaloryczna: |                                  | 1024 [kcal]  | Wartość kaloryczna: |                          | 414 [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 ]      |
| 7944                 | 1899     | 38.30    | 13.06                   | 299.25      | 100.76 | 86.15  | 11.18 | 716.87 | 41.43   | 78.10       |

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