



| ŚNIADANIE                      |                          |       | OBIAD                           |                                  |       | KOLACJA                        |                          |       |
|--------------------------------|--------------------------|-------|---------------------------------|----------------------------------|-------|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)         | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1212                           | Szynka drobiowa          | 60 g  | 01038                           | Jarzynowa lekk.got.              |       | 1333                           | Ogonówka                 | 60 g  |
| 3628                           | Pomidory                 | 50 g  |                                 | Konc.pomidor.30%                 | 10 g  | 3635                           | Salata lodowa            | 50 g  |
| 17025                          | Herbata,bulka,mr         |       |                                 | Marchew                          | 80 g  | 17025                          | Herbata,bulka,mr         |       |
|                                | Herbata                  | 2 g   |                                 | Mąka pszenna                     | 10 g  |                                | Herbata                  | 2 g   |
|                                | Cukier                   | 20 g  |                                 | Pietruszka                       | 30 g  |                                | Cukier                   | 20 g  |
|                                | Bulka 100g               | 1 sz  |                                 | Selery                           | 30 g  |                                | Bulka 100g               | 1 sz  |
|                                | Masło roślinne           | 10 g  |                                 | Mleko                            | 40 g  |                                | Masło roślinne           | 10 g  |
|                                |                          |       |                                 | Ziemniaki                        | 150 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  |                                |                          |       |
|                                |                          |       | 09144                           | Buraczki got.z jabłkami          |       |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Buraki                           | 150 g |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Jabłka                           | 40 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Cukier                           | 5 g   |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Olej jadalny                     | 7 g   |                                |                          |       |
|                                |                          |       | 13220                           | Kompot z jabłek got.             |       |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Jabłka                           | 80 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Cukier                           | 20 g  |                                |                          |       |
| Wartość kaloryczna: 380 [kcal] |                          |       | Wartość kaloryczna: 1042 [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 ]      |
| 7552                 | 1805     | 36.96    | 9.02                    | 294.82      | 96.33 | 67.06  | 12.63 | 753.94 | 38.24   | 114.10      |

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