



| ŚNIADANIE                      |                              |       | OBIAD                           |                          |       | KOLACJA                        |                          |       |
|--------------------------------|------------------------------|-------|---------------------------------|--------------------------|-------|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)     | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 08061                          | Twaróg z ml.                 |       | 01041                           | Kalafiorowa zabieli.got. |       | 1335                           | Pieczeń wieprzowa        | 60 g  |
|                                | Ser twarog.                  | 100 g |                                 | Ziemniaki                | 150 g | 3625                           | Ogórki grunt.            | 50 g  |
|                                | Mleko 2%                     | 40 g  |                                 | Mąka pszenna             | 10 g  | 17011                          | Herbata,chleb,mr         |       |
| 1709                           | Herbata,chleb sł,mr          |       |                                 | Kości                    | 50 g  |                                | Herbata                  | 2 g   |
|                                | Herbata                      | 2 g   |                                 | Śmietana                 | 20 g  |                                | Cukier                   | 20 g  |
|                                | Cukier                       | 20 g  |                                 | Kalafior                 | 130 g |                                | Chleb krojony            | 100 g |
|                                | Masło roślinne               | 10 g  |                                 | Marchew                  | 50 g  |                                | Masło roślinne           | 10 g  |
|                                | Chleb słonecznikowy          | 100 g |                                 | Selery                   | 20 g  |                                |                          |       |
| 01098                          | Płatki owsiane na mleku got. |       |                                 | Pietruszka               | 20 g  |                                |                          |       |
|                                | Mleko                        | 300 g |                                 | S ó l                    | 10 g  |                                |                          |       |
|                                | Płatki owsiane               | 30 g  |                                 | Jarzynka                 | 2 g   |                                |                          |       |
| 3628                           | Pomidory                     | 50 g  | 0733                            | Ryba smażona             |       |                                |                          |       |
| 3634                           | Salata ziel.                 | 10 g  |                                 | Filety rybne             | 100 g |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Mąka pszenna             | 20 g  |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Olej jadalny             | 20 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 jablek got.     |       |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Jabłka                   | 80 g  |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Cukier                   | 20 g  |                                |                          |       |
| Wartość kaloryczna: 827 [kcal] |                              |       | Wartość kaloryczna: 1090 [kcal] |                          |       | Wartość kaloryczna: 598 [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 ]      |
| 10524                | 2515     | 77.68    | 17.79                   | 380.89      | 112.02 | 79.17  | 12.93 | 1531.24 | 56.29   | 323.30      |

| POSILEK   | Występujące Alergeny                   |
|-----------|----------------------------------------|
| Śniadanie | Mleko Soja Gluten                      |
| Obiad     | Mleko Ryby Seler Gluten                |
| Kolacja   | Gorzycza Łubin Mleko Seler Soja Gluten |