



| ŚNIADANIE |                                 |                                | OBIAD  |                                  |                                 | KOLACJA |                          |                                |
|-----------|---------------------------------|--------------------------------|--------|----------------------------------|---------------------------------|---------|--------------------------|--------------------------------|
| Indeks    | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)        | Norma                          | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)         | Norma                           | Indeks  | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma                          |
| 1209      | Poledwica drobiowa              | 40 g                           | 0156   | Ziemniaczana z makronem l.got.   |                                 | 1333    | Ogonówka                 | 60 g                           |
| 3628      | Pomidory                        | 50 g                           |        | Marchew                          | 50 g                            | 3635    | Salata lodowa            | 50 g                           |
| 1327      | Roszonka                        | 10 g                           |        | Selery                           | 20 g                            | 17025   | Herbata,bulka,mr         |                                |
| 08064     | Twaróg z ml.mp                  |                                |        | Pietruszka                       | 20 g                            |         | Herbata                  | 2 g                            |
|           | Ser twarog.                     | 50 g                           |        | Mleko 2%                         | 40 g                            |         | Cukier                   | 20 g                           |
|           | Mleko 2%                        | 20 g                           |        | Mąka pszenna                     | 10 g                            |         | Bulka 100g               | 1 sz                           |
| 17025     | Herbata,bulka,mr                |                                |        | Ziemniaki                        | 150 g                           |         | Masło roślinne           | 10 g                           |
|           | Herbata                         | 2 g                            |        | Makaron nitka                    | 25 g                            |         |                          |                                |
|           | Cukier                          | 20 g                           |        | Sól                              | 10 g                            |         |                          |                                |
|           | Bulka 100g                      | 1 sz                           |        | Jarzyńka                         | 2 g                             |         |                          |                                |
|           | Masło roślinne                  | 10 g                           | 2105   | Bitek schabowy got.w sosie jarz. |                                 |         |                          |                                |
| 010981    | Płatki jęczmienne na mleku got. |                                |        | Marchew                          | 30 g                            |         |                          |                                |
|           | Mleko                           | 300 g                          |        | Mleko                            | 40 g                            |         |                          |                                |
|           | Płatki jęczmienne               | 30 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                            |         |                          |                                |
|           |                                 |                                | 09120  | Sur. z marchewki i jabłka        |                                 |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Jabłka                           | 60 g                            |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Marchew                          | 150 g                           |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Śmietana 18%                     | 20 g                            |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Majonez                          | 20 g                            |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Cukier                           | 5 g                             |         |                          |                                |
|           |                                 |                                | 13220  | Kompot z jabłek got.             |                                 |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Jabłka                           | 80 g                            |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Cukier                           | 20 g                            |         |                          |                                |
|           |                                 | Wartość kaloryczna: 690 [kcal] |        |                                  | Wartość kaloryczna: 1243 [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 ]      |
| 9696                 | 2317     | 41.17    | 15.53                   | 356.25      | 120.50 | 91.72  | 13.32 | 921.50 | 60.95   | 191.90      |

| <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 |