



| ŚNIADANIE                      |                                       |       | OBIAD                           |                                          |       | KOLACJA                        |                           |       |
|--------------------------------|---------------------------------------|-------|---------------------------------|------------------------------------------|-------|--------------------------------|---------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)              | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)                 | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma |
| 08061                          | Twaróg z ml. (porcja)                 |       | 01179                           | Ziemniaczana czysta z mak. lek.got. (por |       | 1315                           | Kiełbasa szynkowa         | 60 g  |
|                                | Ser twarog.                           | 100 g |                                 | Marchew                                  | 50 g  | 3635                           | Salata lodowa             | 50 g  |
|                                | Mleko 2%                              | 40 g  |                                 | Pietruszka                               | 20 g  | 17025                          | Herbata,bulka,mr (porcja) |       |
| 17025                          | Herbata,bulka,mr (porcja)             |       |                                 | Selery                                   | 20 g  |                                | Herbata                   | 2 g   |
|                                | Herbata                               | 2 g   |                                 | Ziemniaki                                | 150 g |                                | Cukier                    | 20 g  |
|                                | Cukier                                | 20 g  |                                 | Makaron nitka                            | 25 g  |                                | Bulka 100g                | 1 sz  |
|                                | Bulka 100g                            | 1 sz  |                                 | Jarzynka                                 | 2 g   |                                | Masło roślinne            | 10 g  |
|                                | Masło roślinne                        | 10 g  |                                 | S ó l                                    | 10 g  |                                |                           |       |
| 01098                          | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) |       | 06033                           | Kurczak got. w sosie jarzynowym (g)      |       |                                |                           |       |
|                                | Mleko                                 | 400 g |                                 | Kurczak                                  | 200 g |                                |                           |       |
|                                | Płatki owsiane                        | 30 g  |                                 | Marchew                                  | 30 g  |                                |                           |       |
| 3628                           | Pomidory                              | 50 g  |                                 | Pietruszka                               | 30 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Selery                                   | 30 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Mąka pszenna                             | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Mleko 2%                                 | 40 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Margaryna zw.                            | 5 g   |                                |                           |       |
|                                |                                       |       | 09141                           | Ziemniaki got. (g)                       |       |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Ziemniaki                                | 300 g |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Mleko                                    | 15 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       | 13220                           | Kompot z jabłek got. (porcja)            |       |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Jabłka                                   | 80 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Cukier                                   | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       | 3647                            | Brokuły                                  | 50 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       | 3615                            | Kalafior                                 | 50 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       | 3622                            | Marchew                                  | 50 g  |                                |                           |       |
| Wartość kaloryczna: 779 [kcal] |                                       |       | Wartość kaloryczna: 1058 [kcal] |                                          |       | Wartość kaloryczna: 374 [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 ]      |
| 9254                 | 2212     | 41.78    | 14.97                   | 333.68      | 111.68 | 69.51  | 12.11 | 1675.20 | 56.92   | 118.10      |

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