



| ŚNIADANIE                      |                                          |        | OBIAD                            |                               |                | KOLACJA                        |                           |       |
|--------------------------------|------------------------------------------|--------|----------------------------------|-------------------------------|----------------|--------------------------------|---------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)                 | Norma  | Indeks                           | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)      | Norma          | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma |
| 08062                          | Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką (po |        | 01167                            | Grysikowa got. (porcja)       |                | 1348                           | Rolada schab.             | 60 g  |
|                                | Ser twarog.                              | 100 g  |                                  | Marchew                       | 50 g           | 36250                          | Ogórki szklamiowe         | 50 g  |
|                                | Mleko 2%                                 | 40 g   |                                  | Pietruszka                    | 20 g           | 17011                          | Herbata,chleb,mr (porcja) |       |
|                                | Szczypior                                | 5 g    |                                  | Selery                        | 20 g           |                                | Herbata                   | 2 g   |
|                                | Rzodkiewka                               | 10 g   |                                  | Kości                         | 50 g           |                                | Cukier                    | 20 g  |
| 17011                          | Herbata,chleb,mr (porcja)                |        | Ziemniaki                        | 150 g                         | Chleb krojony  |                                | 100 g                     |       |
|                                | Herbata                                  | 2 g    | Kasza manna                      | 25 g                          | Masło roślinne |                                | 10 g                      |       |
|                                | Cukier                                   | 20 g   | S ó l                            | 10 g                          |                |                                |                           |       |
|                                | Chleb krojony                            | 100 g  | Jarzynka                         | 2 g                           |                |                                |                           |       |
|                                | Masło roślinne                           | 10 g   | 02021                            | Gulasz wieprz.got. (g)        |                |                                |                           |       |
| 3628                           | Pomidory                                 | 50 g   |                                  | Łopatka wieprzowa             | 100 g          |                                |                           |       |
|                                |                                          |        |                                  | Margaryna                     | 5 g            |                                |                           |       |
|                                |                                          |        |                                  | Mleko                         | 40 g           |                                |                           |       |
|                                |                                          |        |                                  | Mąka pszenna                  | 10 g           |                                |                           |       |
|                                |                                          |        |                                  | Pietruszka                    | 20 g           |                                |                           |       |
|                                |                                          |        |                                  | Selery                        | 20 g           |                                |                           |       |
|                                |                                          |        |                                  | Marchew                       | 20 g           |                                |                           |       |
|                                |                                          | 09141  |                                  | Ziemniaki got. (g)            |                |                                |                           |       |
|                                |                                          |        |                                  | Ziemniaki                     | 300 g          |                                |                           |       |
|                                |                                          |        | Mleko                            | 15 g                          |                |                                |                           |       |
|                                |                                          | 09155  | Surówka z warzyw miesz. (porcja) |                               |                |                                |                           |       |
|                                |                                          |        | Marchew                          | 40 g                          |                |                                |                           |       |
|                                |                                          |        | Cukier                           | 5 g                           |                |                                |                           |       |
|                                |                                          |        | Pietruszka                       | 30 g                          |                |                                |                           |       |
|                                |                                          |        | Selery                           | 30 g                          |                |                                |                           |       |
|                                |                                          |        | Jabłka                           | 30 g                          |                |                                |                           |       |
|                                |                                          |        | Śmietana 18%                     | 20 g                          |                |                                |                           |       |
|                                |                                          |        | Cebula                           | 20 g                          |                |                                |                           |       |
|                                |                                          |        | Ogórki kwasz.                    | 20 g                          |                |                                |                           |       |
|                                |                                          |        | Majonez                          | 20 g                          |                |                                |                           |       |
|                                |                                          |        | Musztarda                        | 5 g                           |                |                                |                           |       |
|                                |                                          |        | Groszek kons.                    | 20 g                          |                |                                |                           |       |
|                                |                                          |        | Pory                             | 20 g                          |                |                                |                           |       |
|                                |                                          |        | 13220                            | Kompot z jabłek got. (porcja) |                |                                |                           |       |
|                                |                                          |        |                                  | Jabłka                        | 80 g           |                                |                           |       |
|                                |                                          | Cukier |                                  | 20 g                          |                |                                |                           |       |
| Wartość kaloryczna: 577 [kcal] |                                          |        | Wartość kaloryczna: 1208 [kcal]  |                               |                | Wartość kaloryczna: 618 [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 ]      |
| 10054                | 2403     | 55,57    | 20,77                   | 355,16      | 103,00 | 94,40  | 13,61 | 1010,25 | 40,53   | 368,30      |

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