



| ŚNIADANIE                      |                              |       | OBIAD                           |                                          |       | KOLACJA                        |                           |       |
|--------------------------------|------------------------------|-------|---------------------------------|------------------------------------------|-------|--------------------------------|---------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)     | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)                 | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma |
| 1333                           | Ogonówka                     | 60 g  | 01180                           | Brokułowa lekk. got. (porcja)            |       | 1324                           | Poledwica wędz.           | 60 g  |
| 3628                           | Pomidory                     | 50 g  |                                 | Brokuły                                  | 100 g | 3635                           | Salata lodowa             | 50 g  |
| 3634                           | Salata ziel.                 | 10 g  |                                 | Mleko                                    | 40 g  | 17025                          | Herbata,bulka,mr (porcja) |       |
| 01073                          | Manna na mleku got. (porcja) |       |                                 | Ziemniaki                                | 150 g |                                | Herbata                   | 2 g   |
|                                | Mleko                        | 300 g |                                 | Marchew                                  | 50 g  |                                | Cukier                    | 20 g  |
|                                | Kasza manna                  | 30 g  |                                 | Pietruszka                               | 20 g  |                                | Bulka 100g                | 1 sz  |
| 17025                          | Herbata,bulka,mr (porcja)    |       |                                 | Selery                                   | 20 g  |                                | Masło roślinne            | 10 g  |
|                                | Herbata                      | 2 g   |                                 | Mąka pszenna                             | 5 g   |                                |                           |       |
|                                | Cukier                       | 20 g  |                                 | S ó l                                    | 10 g  |                                |                           |       |
|                                | Bulka 100g                   | 1 sz  |                                 | Jarzynka                                 | 5 g   |                                |                           |       |
|                                | Masło roślinne               | 10 g  | 2106                            | Bitek drobiowy got. w sosie jarz. (porcj |       |                                |                           |       |
|                                |                              |       |                                 | Filet kurczaka                           | 100 g |                                |                           |       |
|                                |                              |       |                                 | Marchew                                  | 30 g  |                                |                           |       |
|                                |                              |       |                                 | Mleko                                    | 40 g  |                                |                           |       |
|                                |                              |       |                                 | Pietruszka                               | 30 g  |                                |                           |       |
|                                |                              |       |                                 | Selery                                   | 30 g  |                                |                           |       |
|                                |                              |       |                                 | Mąka pszenna                             | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                              |       |                                 | Margaryna zw.                            | 5 g   |                                |                           |       |
|                                |                              |       | 09120                           | Sur. z marchewki i jabłka (g)            |       |                                |                           |       |
|                                |                              |       |                                 | Jabłka                                   | 60 g  |                                |                           |       |
|                                |                              |       |                                 | Marchew                                  | 150 g |                                |                           |       |
|                                |                              |       |                                 | Śmietana 18%                             | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                              |       |                                 | Majonez                                  | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                              |       |                                 | Cukier                                   | 5 g   |                                |                           |       |
|                                |                              |       | 09141                           | Ziemniaki got. (g)                       |       |                                |                           |       |
|                                |                              |       |                                 | Ziemniaki                                | 300 g |                                |                           |       |
|                                |                              |       |                                 | Mleko                                    | 15 g  |                                |                           |       |
|                                |                              |       | 13220                           | Kompot z jabłek got. (porcja)            |       |                                |                           |       |
|                                |                              |       |                                 | Jabłka                                   | 80 g  |                                |                           |       |
|                                |                              |       |                                 | Cukier                                   | 20 g  |                                |                           |       |
| Wartość kaloryczna: 646 [kcal] |                              |       | Wartość kaloryczna: 1064 [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 ]      |
| 8763                 | 2094     | 38.86    | 13.99                   | 334.84      | 119.95 | 62.92  | 12.85 | 2398.55 | 53.25   | 272.50      |

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