



| ŚNIADANIE                      |                             |       | OBIAD                           |                                            |       | KOLACJA                        |                             |       |
|--------------------------------|-----------------------------|-------|---------------------------------|--------------------------------------------|-------|--------------------------------|-----------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)    | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)                   | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)    | Norma |
| 201                            | Jaja                        | 2 s   | 01172                           | Selerowa z makaronem got. (porcja)         |       | 1315                           | Kiełbasa szynkowa           | 60 g  |
| 36250                          | Ogórki szklarniowe          | 50 g  |                                 | Selery                                     | 100 g | 3627                           | Papryka św.                 | 50 g  |
| 3634                           | Salata ziel.                | 20 g  |                                 | Śmietana 18%                               | 20 g  | 17011                          | Herbata, chleb, mr (porcja) |       |
| 13227                          | Kawa ml, chleb, mr (porcja) |       |                                 | Kości                                      | 50 g  |                                | Herbata                     | 2 g   |
|                                | Kawa inka                   | 3 g   |                                 | Marchew                                    | 30 g  |                                | Cukier                      | 20 g  |
|                                | Mleko 2%                    | 300 g |                                 | Pietruszka                                 | 30 g  |                                | Chleb krojony               | 100 g |
|                                | Cukier                      | 20 g  |                                 | Mąka pszenna                               | 10 g  |                                | Masło roślinne              | 10 g  |
|                                | Masło roślinne              | 10 g  |                                 | Makaron nitka                              | 30 g  |                                |                             |       |
|                                | Chleb krojony               | 100 g |                                 | Sól                                        | 10 g  |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Jarzynka                                   | 2 g   |                                |                             |       |
|                                |                             |       | 2105                            | Bitek schabowy got. w sosie jarz. (porcja) |       |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Marchew                                    | 30 g  |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Mleko                                      | 40 g  |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Mąka pszenna                               | 20 g  |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Pietruszka                                 | 30 g  |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Selery                                     | 30 g  |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Schab b/k                                  | 100 g |                                |                             |       |
|                                |                             |       | 09141                           | Ziemniaki got. (g)                         |       |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Ziemniaki                                  | 300 g |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Mleko                                      | 15 g  |                                |                             |       |
|                                |                             |       | 09144                           | Buraczki got. z jabłkami (g)               |       |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Buraki                                     | 150 g |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Jabłka                                     | 40 g  |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Cukier                                     | 5 g   |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Olej jadalny                               | 7 g   |                                |                             |       |
|                                |                             |       | 13220                           | Kompot z jabłek got. (porcja)              |       |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Jabłka                                     | 80 g  |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Cukier                                     | 20 g  |                                |                             |       |
| Wartość kaloryczna: 864 [kcal] |                             |       | Wartość kaloryczna: 1035 [kcal] |                                            |       | Wartość kaloryczna: 494 [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 ]      |
| 10015                | 2394     | 66,01    | 19,93                   | 353,38      | 110,61 | 104,41 | 14,88 | 1231,64 | 72,25   | 319,00      |

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