



| ŚNIADANIE                      |                             |       | OBIAD                           |                                        |       | KOLACJA                        |                             |       |
|--------------------------------|-----------------------------|-------|---------------------------------|----------------------------------------|-------|--------------------------------|-----------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)    | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)               | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)    | Norma |
| 08061                          | Twaróg z ml. (porcja)       |       | 01154                           | Ziemniaczana z makronem got. (porcja)  |       | 1343                           | Szynka gotowana             | 60 g  |
|                                | Ser twarog.                 | 100 g |                                 | Marchew                                | 50 g  | 3648                           | Rzodkiew biała              | 50 g  |
|                                | Mleko 2%                    | 40 g  |                                 | Pietruszka                             | 20 g  | 17011                          | Herbata, chleb, mr (porcja) |       |
| 3628                           | Pomidory                    | 50 g  |                                 | Selery                                 | 20 g  |                                | Herbata                     | 2 g   |
| 17011                          | Herbata, chleb, mr (porcja) |       |                                 | Ziemniaki                              | 150 g |                                | Cukier                      | 20 g  |
|                                | Herbata                     | 2 g   |                                 | Śmietana 18%                           | 20 g  |                                | Chleb krojony               | 100 g |
|                                | Cukier                      | 20 g  |                                 | Kości                                  | 50 g  |                                | Masło roślinne              | 10 g  |
|                                | Chleb krojony               | 100 g |                                 | Mąka pszenna                           | 10 g  |                                |                             |       |
|                                | Masło roślinne              | 10 g  |                                 | Makaron nitka                          | 25 g  |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Sól                                    | 10 g  |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Jarzynka                               | 2 g   |                                |                             |       |
|                                |                             |       | 06028                           | Kotlet drobiowy smażony (g)            |       |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Filet kurczaka                         | 100 g |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Jaja                                   | 0,1 s |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Bułka tarta                            | 20 g  |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Olej jadalny                           | 20 g  |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Mąka pszenna                           | 10 g  |                                |                             |       |
|                                |                             |       | 09141                           | Ziemniaki got. (g)                     |       |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Ziemniaki                              | 300 g |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Mleko                                  | 15 g  |                                |                             |       |
|                                |                             |       | 09159                           | Surówka z marchewki i chrzanu (porcja) |       |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Marchew                                | 180 g |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Majonez                                | 20 g  |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Śmietana 18%                           | 20 g  |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Chrzan mar.                            | 20 g  |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Cukier                                 | 5 g   |                                |                             |       |
|                                |                             |       | 13220                           | Kompot z jabłek got. (porcja)          |       |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Jabłka                                 | 80 g  |                                |                             |       |
|                                |                             |       |                                 | Cukier                                 | 20 g  |                                |                             |       |
| Wartość kaloryczna: 573 [kcal] |                             |       | Wartość kaloryczna: 1293 [kcal] |                                        |       | Wartość kaloryczna: 492 [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 ]      |
| 9870                 | 2359     | 57.99    | 15.05                   | 365.53      | 98.94 | 70.18  | 14.13 | 972.70 | 34.54   | 490.30      |

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