



| ŚNIADANIE                      |                           |       | OBIAD                          |                                           |       | KOLACJA                        |                           |       |
|--------------------------------|---------------------------|-------|--------------------------------|-------------------------------------------|-------|--------------------------------|---------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)                  | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma |
| 1209                           | Polędwica drobiowa        | 60 g  | 01113                          | Pomidorowa z makaronem lekk.got. (ml)     |       | 1333                           | Ogonówka                  | 60 g  |
| 3635                           | Salata lodowa             | 50 g  |                                | Konc.pomidor.30%                          | 30 g  | 3628                           | Pomidory                  | 50 g  |
| 17025                          | Herbata,bulka,mr (porcja) |       |                                | Makaron nitka                             | 30 g  | 17025                          | Herbata,bulka,mr (porcja) |       |
|                                | Herbata                   | 2 g   |                                | Marchew                                   | 50 g  |                                | Herbata                   | 2 g   |
|                                | Cukier                    | 20 g  |                                | Pietruszka                                | 20 g  |                                | Cukier                    | 20 g  |
|                                | Bulka 100g                | 1 sz  |                                | Selery                                    | 20 g  |                                | Bulka 100g                | 1 sz  |
|                                | Masło roślinne            | 10 g  |                                | Mąka pszenna                              | 10 g  |                                | Masło roślinne            | 10 g  |
|                                |                           |       |                                | Mleko 2%                                  | 40 g  |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                | S ó l                                     | 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  |                                |                           |       |
|                                |                           |       | 09148                          | Salata ze śmiet. (porcja)                 |       |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                | Salata ziel.                              | 100 g |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                | Śmietana 18%                              | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                           |       | 13220                          | Kompot z jablek got. (porcja)             |       |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                | Jablka                                    | 80 g  |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                | Cukier                                    | 20 g  |                                |                           |       |
| Wartość kaloryczna: 364 [kcal] |                           |       | Wartość kaloryczna: 932 [kcal] |                                           |       | Wartość kaloryczna: 385 [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 ]      |
| 7034                 | 1681     | 31.57    | 10.17                   | 269.91      | 89.16 | 71.76  | 12.45 | 825.50 | 37.66   | 192.20      |

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