



| ŚNIADANIE                      |                          |       | OBIAD                           |                               |       | KOLACJA                        |                          |       |
|--------------------------------|--------------------------|-------|---------------------------------|-------------------------------|-------|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)      | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1624                           | Szynka kanapkowa         | 40 g  | 01166                           | Solferino lekk. got.          |       | 1333                           | Ogonówka                 | 60 g  |
| 08064                          | Twaróg z ml.mp           |       |                                 | Marchew                       | 50 g  | 3635                           | Salata lodowa            | 50 g  |
|                                | Ser twarog.              | 50 g  |                                 | Selery                        | 20 g  | 17025                          | Herbata,bulka,mr         |       |
|                                | Mleko 2%                 | 20 g  |                                 | Pietruszka                    | 20 g  |                                | Herbata                  | 2 g   |
| 3628                           | Pomidory                 | 50 g  |                                 | Mleko 2%                      | 20 g  |                                | Cukier                   | 20 g  |
| 3634                           | Salata ziel.             | 10 g  |                                 | Ziemniaki                     | 150 g |                                | Bulka 100g               | 1 sz  |
| 17025                          | Herbata,bulka,mr         |       |                                 | Mąka pszenna                  | 10 g  |                                | Masło roślinne           | 10 g  |
|                                | Herbata                  | 2 g   |                                 | Sól                           | 10 g  |                                |                          |       |
|                                | Cukier                   | 20 g  |                                 | Konc.pomidor.30%              | 20 g  |                                |                          |       |
|                                | Bulka 100g               | 1 sz  |                                 | Jarzynka                      | 2 g   |                                |                          |       |
|                                | Masło roślinne           | 10 g  | 06104                           | Gulasz drobiowy got           |       |                                |                          |       |
| 01073                          | Manna na mleku got.      |       |                                 | Kurczak ćwiartka              | 150 g |                                |                          |       |
|                                | Mleko                    | 300 g |                                 | Mleko 2%                      | 40 g  |                                |                          |       |
|                                | Kasza manna              | 30 g  |                                 | Marchew                       | 20 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Pietruszka                    | 20 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Selery                        | 20 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Margaryna zw.                 | 5 g   |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Mąka pszenna                  | 10 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       | 10020                           | Kasza jęczm. got.na sypko     |       |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Kasza jęczm.                  | 80 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Margaryna                     | 5 g   |                                |                          |       |
|                                |                          |       | 09156                           | Surówka z warzyw miesz. lekk. |       |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Jabłka                        | 30 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Cukier                        | 5 g   |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Marchew                       | 100 g |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Pietruszka                    | 40 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Selery                        | 40 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Majonez                       | 20 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Śmietana 18%                  | 20 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       | 13220                           | Kompot z jabłek got.          |       |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Jabłka                        | 80 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Cukier                        | 20 g  |                                |                          |       |
| Wartość kaloryczna: 694 [kcal] |                          |       | Wartość kaloryczna: 1185 [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    | Blonnik | Cholesterol |
|----------------------|----------|----------|-------------------------|-------------|--------|--------|-------|--------|---------|-------------|
| [ kJ ]               | [ kcal ] | [ g ]    | [ g ]                   | [ g ]       | [ g ]  | [ g ]  | [ g ] | [ mg ] | [ g ]   | [ mg ]      |
| 9467                 | 2263     | 43.25    | 16.09                   | 325.39      | 116.90 | 58.74  | 12.56 | 964.20 | 45.83   | 191.30      |

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