



| ŚNIADANIE           |                                        |                  | OBIAD                         |                                |                         | KOLACJA                       |                                 |       |                               |                                |  |
|---------------------|----------------------------------------|------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-------|-------------------------------|--------------------------------|--|
| Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)               | Norma            | Indeks                        | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)       | Norma                   | Indeks                        | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)        | Norma |                               |                                |  |
| 08065               | Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem mp |                  | 01165                         | Solferino got.                 |                         | 1335                          | Pieczeń wieprzowa               | 60 g  |                               |                                |  |
|                     | Ser twarog.                            | 50 g             |                               | Marchew                        | 50 g                    | 3635                          | Salata lodowa                   | 50 g  |                               |                                |  |
|                     | Mleko 2%                               | 20 g             |                               | Pietruszka                     | 20 g                    | 17011                         | Herbata,chleb,mr                |       |                               |                                |  |
|                     | Rzodkiewka                             | 10 g             |                               | Selery                         | 20 g                    |                               | Herbata                         | 2 g   |                               |                                |  |
| Szczypior           | 5 g                                    | Konc.pomidor.30% | 20 g                          | Cukier                         | 20 g                    |                               |                                 |       |                               |                                |  |
| 1709                | Herbata,chleb sł,mr                    |                  | Ziemniaki                     | 150 g                          | Chleb krojony           |                               | 100 g                           |       |                               |                                |  |
|                     | Herbata                                | 2 g              | Kości                         | 50 g                           | Maslo roślinne          | 10 g                          |                                 |       |                               |                                |  |
|                     | Cukier                                 | 20 g             | Mąka pszenna                  | 10 g                           |                         |                               |                                 |       |                               |                                |  |
|                     | Maslo roślinne                         | 10 g             | Śmietana 18%                  | 20 g                           |                         |                               |                                 |       |                               |                                |  |
| Chleb słonecznikowy | 100 g                                  | S ó l            | 10 g                          |                                |                         |                               |                                 |       |                               |                                |  |
| 01073               | Manna na mleku got.                    |                  | Jarzynka                      | 2 g                            |                         |                               |                                 |       |                               |                                |  |
|                     | Mleko                                  | 300 g            | 06034                         | Kurczak pieczony               |                         |                               |                                 |       |                               |                                |  |
|                     | Kasza manna                            | 30 g             |                               | Kurczak                        | 200 g                   |                               |                                 |       |                               |                                |  |
| 1624                | Szynka kanapkowa                       | 40 g             |                               | Margaryna                      | 10 g                    |                               |                                 |       |                               |                                |  |
| 3625                | Ogórki grunt.                          | 50 g             |                               | Olej jadalny                   | 10 g                    |                               |                                 |       |                               |                                |  |
| 3634                | Salata ziel.                           | 10 g             | 10101                         | Ryż got.na sypko               |                         |                               |                                 |       |                               |                                |  |
|                     |                                        |                  |                               | Ryż                            | 80 g                    |                               |                                 |       |                               |                                |  |
|                     |                                        |                  |                               | Margaryna zw.                  | 7 g                     |                               |                                 |       |                               |                                |  |
|                     |                                        |                  |                               | 09155                          | Surówka z warzyw miesz. |                               |                                 |       |                               |                                |  |
|                     |                                        |                  | Marchew                       |                                | 40 g                    |                               |                                 |       |                               |                                |  |
|                     |                                        |                  | Cukier                        |                                | 5 g                     |                               |                                 |       |                               |                                |  |
|                     |                                        |                  | Pietruszka                    |                                | 30 g                    |                               |                                 |       |                               |                                |  |
|                     |                                        |                  | Selery                        |                                | 30 g                    |                               |                                 |       |                               |                                |  |
|                     |                                        |                  | Jabłka                        |                                | 30 g                    |                               |                                 |       |                               |                                |  |
|                     |                                        |                  | Śmietana 18%                  |                                | 20 g                    |                               |                                 |       |                               |                                |  |
|                     |                                        |                  | Cebula                        |                                | 20 g                    |                               |                                 |       |                               |                                |  |
|                     |                                        |                  | Ogórki kwasz.                 |                                | 20 g                    |                               |                                 |       |                               |                                |  |
|                     |                                        |                  | Majonez                       |                                | 20 g                    |                               |                                 |       |                               |                                |  |
|                     |                                        |                  | Musztarda                     |                                | 5 g                     |                               |                                 |       |                               |                                |  |
|                     |                                        |                  | Groszek kons.                 |                                | 20 g                    |                               |                                 |       |                               |                                |  |
|                     |                                        |                  | Pory                          |                                | 20 g                    |                               |                                 |       |                               |                                |  |
|                     |                                        |                  | 13220                         |                                | Kompot z jabłek got.    |                               |                                 |       |                               |                                |  |
|                     |                                        |                  |                               |                                | Jabłka                  | 80 g                          |                                 |       |                               |                                |  |
|                     |                                        |                  |                               |                                | Cukier                  | 20 g                          |                                 |       |                               |                                |  |
|                     |                                        |                  |                               | Wartość kaloryczna: 792 [kcal] |                         |                               | Wartość kaloryczna: 1347 [kcal] |       |                               | Wartość kaloryczna: 599 [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 ]      |
| 11457                | 2738     | 73,82    | 21,47                   | 367,91      | 112,62 | 74,71  | 14,07 | 1686,17 | 45,23   | 402,90      |

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