



| ŚNIADANIE           |                                      |            | OBIAD               |                              |             | KOLACJA             |                          |            |
|---------------------|--------------------------------------|------------|---------------------|------------------------------|-------------|---------------------|--------------------------|------------|
| Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)             | Norma      | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)     | Norma       | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma      |
| 08062               | Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką |            | 01150               | Ziemniaczana czysta got.     |             | 1305                | Golonka pr.              | 60 g       |
|                     | Ser twarog.                          | 100 g      |                     | Ziemniaki                    | 150 g       | 3625                | Ogórki grunt.            | 50 g       |
|                     | Mleko 2%                             | 40 g       |                     | Marchew                      | 50 g        | 17011               | Herbata, chleb, mr       |            |
|                     | Szczypior                            | 5 g        |                     | Pietruszka                   | 30 g        |                     | Herbata                  | 2 g        |
|                     | Rzodkiewka                           | 10 g       |                     | Selery                       | 30 g        |                     | Cukier                   | 20 g       |
| 17001               | Herbata got.                         |            |                     | Kości                        | 50 g        |                     | Chleb krojony            | 100 g      |
|                     | Cukier                               | 20 g       |                     | Sól                          | 10 g        |                     | Masło roślinne           | 10 g       |
|                     | Herbata                              | 2 g        |                     | Jarzynka                     | 2 g         |                     |                          |            |
| 01073               | Manna na mleku got.                  |            | 09024               | Gołąbki z mięsem i ryżem got |             |                     |                          |            |
|                     | Mleko                                | 300 g      |                     | Kapusta biała                | 300 g       |                     |                          |            |
|                     | Kasza manna                          | 30 g       |                     | Ryż                          | 40 g        |                     |                          |            |
| 022                 | Chleb razowy                         | 50 g       |                     | Konc. pomidor. 30%           | 30 g        |                     |                          |            |
| 021                 | Chleb krojony                        | 50 g       |                     | Śmietana                     | 20 g        |                     |                          |            |
| 22223               | Masło roślinne                       | 10 g       |                     | Margaryna                    | 5 g         |                     |                          |            |
| 3628                | Pomidory                             | 50 g       |                     | Cebula                       | 20 g        |                     |                          |            |
|                     |                                      |            |                     | Marchew                      | 10 g        |                     |                          |            |
|                     |                                      |            |                     | Mąka pszenna                 | 20 g        |                     |                          |            |
|                     |                                      |            |                     | Pietruszka                   | 10 g        |                     |                          |            |
|                     |                                      |            |                     | Selery                       | 10 g        |                     |                          |            |
|                     |                                      |            |                     | Smalec                       | 10 g        |                     |                          |            |
|                     |                                      |            |                     | Łopátka wieprzowa            | 70 g        |                     |                          |            |
|                     |                                      |            | 09141               | Ziemniaki got.               |             |                     |                          |            |
|                     |                                      |            |                     | Ziemniaki                    | 300 g       |                     |                          |            |
|                     |                                      |            |                     | Mleko                        | 15 g        |                     |                          |            |
|                     |                                      |            | 13220               | Kompot z jabłek got.         |             |                     |                          |            |
|                     |                                      |            |                     | Jabłka                       | 80 g        |                     |                          |            |
|                     |                                      |            |                     | Cukier                       | 20 g        |                     |                          |            |
| Wartość kaloryczna: |                                      | 805 [kcal] | Wartość kaloryczna: |                              | 1195 [kcal] | Wartość kaloryczna: |                          | 419 [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 ]      |
| 10120                | 2419     | 56.58    | 21.96                   | 401.53      | 118.15 | 84.30  | 12.62 | 965.15 | 67.06   | 315.40      |

| <b>POSILEK</b>   | <b>Występujące Alergeny</b>            |
|------------------|--|
| <b>Śniadanie</b> | Mleko Soja Gluten                      |
| <b>Obiad</b>     | Mleko Seler Gluten                     |
| <b>Kolacja</b>   | Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten |