



| ŚNIADANIE                      |                          |       | OBIAD                           |                           |       | KOLACJA                        |                          |       |
|--------------------------------|--------------------------|-------|---------------------------------|---------------------------|-------|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1345                           | Kurczak faszerowany      | 60 g  | 0112                            | Barszcz czerwony lekk.got |       | 1333                           | Ogonówka                 | 60 g  |
| 3628                           | Pomidory                 | 50 g  |                                 | Buraki                    | 100 g | 3635                           | Salata lodowa            | 50 g  |
| 3634                           | Salata ziel.             | 10 g  |                                 | Marchew                   | 50 g  | 17025                          | Herbata,bulka,mr         |       |
| 17025                          | Herbata,bulka,mr         |       |                                 | Mleko                     | 40 g  |                                | Herbata                  | 2 g   |
|                                | Herbata                  | 2 g   |                                 | Mąka pszenna              | 5 g   |                                | Cukier                   | 20 g  |
|                                | Cukier                   | 20 g  |                                 | Pietruszka                | 20 g  |                                | Bulka 100g               | 1 sz  |
|                                | Bulka 100g               | 1 sz  |                                 | Selery                    | 20 g  |                                | Masło roślinne           | 10 g  |
|                                | Masło roślinne           | 10 g  |                                 | Ziemniaki                 | 150 g |                                |                          |       |
| 01073                          | Manna na mleku got.      |       |                                 | Sól                       | 10 g  |                                |                          |       |
|                                | Mleko                    | 300 g |                                 | Jarzynka                  | 2 g   |                                |                          |       |
|                                | Kasza manna              | 30 g  | 09052                           | Knedle z mięsem           |       |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Ziemniaki                 | 250 g |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Mąka pszenna              | 20 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Jaja                      | 0,3 s |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Mięso wieprz.gulaszowe    | 100 g |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Ślonina                   | 20 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Mąka ziemn.               | 40 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Margaryna                 | 20 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Olej jadalny              | 20 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       | 09120                           | Sur. z marchewki i jabłka |       |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Jabłka                    | 60 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Marchew                   | 150 g |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Śmietana 18%              | 20 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Majonez                   | 20 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Cukier                    | 5 g   |                                |                          |       |
|                                |                          |       | 13220                           | Kompot z jabłek got.      |       |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Jabłka                    | 80 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Cukier                    | 20 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       | 018                             | Bulka 50 g                | 1 sz  |                                |                          |       |
|                                |                          |       | 0303                            | Drożdżówka 50g            | 1 sz  |                                |                          |       |
| Wartość kaloryczna: 690 [kcal] |                          |       | Wartość kaloryczna: 2161 [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    | Błonnik | Cholesterol |
|----------------------|----------|----------|-------------------------|-------------|--------|--------|-------|--------|---------|-------------|
| [ kJ ]               | [ kcal ] | [ g ]    | [ g ]                   | [ g ]       | [ g ]  | [ g ]  | [ g ] | [ mg ] | [ g ]   | [ mg ]      |
| 13536                | 3235     | 94.52    | 23.85                   | 408.41      | 112.11 | 68.09  | 12.78 | 920.25 | 49.05   | 233.00      |

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