



| ŚNIADANIE           |                                      |            | OBIAD                |                          |                  | KOLACJA             |                          |                    |        |      |  |  |
|---------------------|--------------------------------------|------------|----------------------|--------------------------|------------------|---------------------|--------------------------|--------------------|--------|------|--|--|
| Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)             | Norma      | Indeks               | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma            | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma              |        |      |  |  |
| 08062               | Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką |            | 01042                | Krupnik jęczm.got.       |                  | 1343                | Szynka gotowana          | 60 g               |        |      |  |  |
|                     | Ser twarog.                          | 100 g      |                      | Ziemniaki                | 150 g            |                     | 36250                    | Ogórki szklamiowe  | 50 g   |      |  |  |
|                     | Mleko 2%                             | 40 g       |                      | Kości                    | 50 g             |                     | 17011                    | Herbata, chleb, mr |        |      |  |  |
|                     | Szczypior                            | 5 g        |                      | Marchew                  | 50 g             |                     |                          | Herbata            | 2 g    |      |  |  |
|                     | Rzodkiewka                           | 10 g       |                      | Pietruszka               | 20 g             |                     |                          | Cukier             | 20 g   |      |  |  |
| 13234               | Bagietka, kawa ml, mr                |            | 09006                | Selery                   | 20 g             |                     | Chleb krojony            | 100 g              |        |      |  |  |
|                     | Bagietka                             | 1 sz       |                      | Kasza jęczm.             | 25 g             |                     | Masło roślinne           | 10 g               |        |      |  |  |
|                     | Masło roślinne                       | 10 g       |                      | Sól                      | 10 g             |                     |                          |                    |        |      |  |  |
|                     | Kawa inka                            | 3 g        |                      | Jarzynka                 | 2 g              |                     |                          |                    |        |      |  |  |
|                     | Cukier                               | 20 g       |                      | Bigos pieczony           |                  |                     |                          |                    |        |      |  |  |
| 3628                | Mleko 2%                             | 300 g      | 09141                | Kapusta kwasz.           | 250 g            |                     |                          |                    |        |      |  |  |
|                     | 3628                                 | Pomidory   |                      | 50 g                     | Łopata wieprzowa | 40 g                |                          |                    |        |      |  |  |
|                     |                                      |            |                      |                          | Konc.pomidor.30% | 10 g                |                          |                    |        |      |  |  |
|                     |                                      |            |                      |                          | Kiełbasa śląska  | 20 g                |                          |                    |        |      |  |  |
|                     |                                      |            |                      |                          | Cebula           | 20 g                |                          |                    |        |      |  |  |
|                     |                                      |            |                      |                          | Boczek sur.      | 30 g                |                          |                    |        |      |  |  |
|                     |                                      |            |                      |                          | Smalec           | 20 g                |                          |                    |        |      |  |  |
|                     |                                      |            |                      |                          | Mąka pszenna     | 10 g                |                          |                    |        |      |  |  |
|                     |                                      |            |                      |                          | 09141            | Ziemniaki got.      | 300 g                    | Ziemniaki          | 300 g  |      |  |  |
|                     |                                      |            |                      |                          |                  |                     |                          | Mleko              | 15 g   |      |  |  |
| 13220               |                                      |            | Kompot z jabłek got. |                          |                  |                     |                          | 80 g               | Jabłka | 80 g |  |  |
|                     | Cukier                               | 20 g       |                      |                          |                  |                     |                          |                    |        |      |  |  |
| 3809                | Jabłka                               | 200 g      | Jabłka               | 200 g                    |                  |                     |                          |                    |        |      |  |  |
|                     |                                      |            |                      |                          |                  |                     |                          |                    |        |      |  |  |
| Wartość kaloryczna: |                                      | 3 182 [kJ] | Wartość kaloryczna:  |                          | 5 244 [kJ]       | Wartość kaloryczna: |                          | 2 052 [kJ]         |        |      |  |  |
| 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 ]      |
| 10478.00             | 2317.00  | 61.07    | 24.09                   | 370.12      | 85.29 | 120.22 | 14.07 | 971.35 | 58.42   | 311.50      |

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