



| ŚNIADANIE           |                                          |            | OBIAD               |                                       |             | KOLACJA             |                           |            |
|---------------------|------------------------------------------|------------|---------------------|---------------------------------------|-------------|---------------------|---------------------------|------------|
| Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)                 | Norma      | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)              | Norma       | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma      |
| 1343                | Szynka gotowana                          | 40 g       | 01114               | Pomidorowa z ryżem lekk.got. (porcja) |             | 1624                | Szynka kanapkowa          | 60 g       |
| 3801                | Dżem truskawkowy                         | 40 g       |                     | Marchew                               | 50 g        | 3635                | Salata lodowa             | 50 g       |
| 016                 | Rogal                                    | 1 sz       |                     | Mąka pszenna                          | 10 g        | 17025               | Herbata,bułka,mr (porcja) |            |
| 3628                | Pomidory                                 | 50 g       |                     | Konc.pomidor.30%                      | 30 g        |                     | Herbata                   | 2 g        |
| 22223               | Masło roślinne                           | 10 g       |                     | Pietruszka                            | 20 g        |                     | Cukier                    | 20 g       |
| 17001               | Herbata got. (porcja)                    |            |                     | Selery                                | 20 g        |                     | Bułka 100g                | 1 sz       |
|                     | Cukier                                   | 20 g       |                     | Ryż                                   | 30 g        |                     | Masło roślinne            | 10 g       |
|                     | Herbata                                  | 2 g        |                     | S ó l                                 | 10 g        |                     |                           |            |
| 010981              | Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja) |            |                     | Jarzynka                              | 2 g         |                     |                           |            |
|                     | Mleko                                    | 300 g      | 06033               | Kurczak got. w sosie jarzynowym (g)   |             |                     |                           |            |
|                     | Płatki jęczmienne                        | 30 g       |                     | Kurczak                               | 200 g       |                     |                           |            |
|                     |                                          |            |                     | Marchew                               | 30 g        |                     |                           |            |
|                     |                                          |            |                     | Pietruszka                            | 30 g        |                     |                           |            |
|                     |                                          |            |                     | Selery                                | 30 g        |                     |                           |            |
|                     |                                          |            |                     | Mąka pszenna                          | 20 g        |                     |                           |            |
|                     |                                          |            |                     | Mleko 2%                              | 40 g        |                     |                           |            |
|                     |                                          |            |                     | Margaryna zw.                         | 5 g         |                     |                           |            |
|                     |                                          |            | 09141               | Ziemniaki got. (g)                    |             |                     |                           |            |
|                     |                                          |            |                     | Ziemniaki                             | 300 g       |                     |                           |            |
|                     |                                          |            |                     | Mleko                                 | 15 g        |                     |                           |            |
|                     |                                          |            | 09022               | Fasolka szparagowa got. (g)           |             |                     |                           |            |
|                     |                                          |            |                     | Fasolka szparag.                      | 150 g       |                     |                           |            |
|                     |                                          |            |                     | Margaryna                             | 10 g        |                     |                           |            |
|                     |                                          |            |                     | Bułka tarta                           | 5 g         |                     |                           |            |
|                     |                                          |            | 13220               | Kompot z jabłek got. (porcja)         |             |                     |                           |            |
|                     |                                          |            |                     | Jabłka                                | 80 g        |                     |                           |            |
|                     |                                          |            |                     | Cukier                                | 20 g        |                     |                           |            |
| Wartość kaloryczna: |                                          | 809 [kcal] | Wartość kaloryczna: |                                       | 1147 [kcal] | Wartość kaloryczna: |                           | 379 [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 ]      |
| 9769                 | 2335     | 47.47    | 15.49                   | 360.93      | 109.48 | 70.69  | 14.96 | 912.40 | 42.51   | 337.50      |

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