



| ŚNIADANIE           |                              |              | OBIAD               |                                    |              | KOLACJA             |                           |              |
|---------------------|------------------------------|--------------|---------------------|------------------------------------|--------------|---------------------|---------------------------|--------------|
| Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)     | Norma        | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)           | Norma        | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma        |
| 1324                | Poledwica wędz.              | 60 g         | 0112                | Barszcz czerwony lekk.got (porcja) |              | 1212                | Szynka drobiowa           | 60 g         |
| 3635                | Salata lodowa                | 50 g         |                     | Buraki                             | 100 g        | 3628                | Pomidory                  | 50 g         |
| 01073               | Manna na mleku got. (porcja) |              |                     | Marchew                            | 50 g         | 17025               | Herbata,bulka,mr (porcja) |              |
|                     | Mleko                        | 300 g        |                     | Mleko                              | 40 g         |                     | Herbata                   | 2 g          |
|                     | Kasza manna                  | 30 g         |                     | Mąka pszenna                       | 5 g          |                     | Cukier                    | 20 g         |
| 17025               | Herbata,bulka,mr (porcja)    |              |                     | Pietruszka                         | 20 g         |                     | Bulka 100g                | 1 sz         |
|                     | Herbata                      | 2 g          |                     | Selery                             | 20 g         |                     | Masło roślinne            | 10 g         |
|                     | Cukier                       | 20 g         |                     | Ziemniaki                          | 150 g        |                     |                           |              |
|                     | Bulka 100g                   | 1 sz         |                     | S ó l                              | 10 g         |                     |                           |              |
|                     | Masło roślinne               | 10 g         |                     | Jarzynka                           | 2 g          |                     |                           |              |
|                     |                              |              | 07063               | Ryba got.w jarzynach (g)           |              |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Filety rybne                       | 100 g        |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Marchew                            | 40 g         |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Pietruszka                         | 20 g         |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Selery                             | 20 g         |                     |                           |              |
|                     |                              |              | 09141               | Ziemniaki got. (g)                 |              |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Ziemniaki                          | 300 g        |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Mleko                              | 15 g         |                     |                           |              |
|                     |                              |              | 09062               | Jarzynki got.opr. (g)              |              |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Margaryna                          | 7 g          |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Marchew                            | 80 g         |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Mąka pszenna                       | 5 g          |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Pietruszka                         | 50 g         |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Selery                             | 50 g         |                     |                           |              |
|                     |                              |              | 13220               | Kompot z jabłek got. (porcja)      |              |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Jabłka                             | 80 g         |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Cukier                             | 20 g         |                     |                           |              |
| Wartość kaloryczna: |                              | 643 [kcal]   | Wartość kaloryczna: |                                    | 812 [kcal]   | Wartość kaloryczna: |                           | 380 [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 ]      |
| 7676                 | 1835     | 36.06    | 11.58                   | 311.43      | 104.32 | 54.53  | 12.99 | 858.92 | 47.08   | 111.70      |

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