



| ŚNIADANIE                      |  |       | OBIAD                           |  |       | KOLACJA                        |                           |       |
|--------------------------------|--|-------|---------------------------------|--|-------|--------------------------------|---------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)                 | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)                 | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma |
| 1209                           | Poledwica drobiowa                       | 60 g  | 01038                           | Jarzynowa lekk.got. (porcja)             |       | 1333                           | Ogonówka                  | 60 g  |
| 3635                           | Salata lodowa                            | 50 g  |                                 | Konc.pomidor.30%                         | 10 g  | 3628                           | Pomidory                  | 50 g  |
| 010981                         | Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja) |       |                                 | Marchew                                  | 80 g  | 17025                          | Herbata,bulka,mr (porcja) |       |
|                                | Mleko                                    | 300 g |                                 | Mąka pszenna                             | 10 g  |                                | Herbata                   | 2 g   |
|                                | Płatki jęczmienne                        | 30 g  |                                 | Pietruszka                               | 30 g  |                                | Cukier                    | 20 g  |
| 17025                          | Herbata,bulka,mr (porcja)                |       |                                 | Selery                                   | 30 g  |                                | Bulka 100g                | 1 sz  |
|                                | Herbata                                  | 2 g   |                                 | Mleko                                    | 40 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   |                                |                           |       |
|                                |  |       | 100481                          | Makaron nitki got z serem (mar) (porcja) |       |                                |                           |       |
|                                |  |       |                                 | Makaron                                  | 80 g  |                                |                           |       |
|                                |  |       |                                 | Ser twarog.                              | 80 g  |                                |                           |       |
|                                |  |       |                                 | Margaryna                                | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |  |       | 13220                           | Kompot z jabłek got. (porcja)            |       |                                |                           |       |
|                                |  |       |                                 | Jabłka                                   | 80 g  |                                |                           |       |
|                                |  |       |                                 | Cukier                                   | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |  |       | 018                             | Bulka 50 g                               | 1 sz  |                                |                           |       |
| Wartość kaloryczna: 630 [kcal] |  |       | Wartość kaloryczna: 1181 [kcal] |  |       | Wartość kaloryczna: 385 [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 ]      |
| 9189                 | 2196     | 47,54    | 16,42                   | 349,26      | 98,71 | 71,24  | 14,04 | 823,30 | 35,26   | 178,70      |

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