



| ŚNIADANIE           |  |              | OBIAD               |                               |              | KOLACJA             |                           |              |
|---------------------|--|--------------|---------------------|-------------------------------|--------------|---------------------|---------------------------|--------------|
| Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)                 | Norma        | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)      | Norma        | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma        |
| 1324                | Poledwica wędz.                          | 60 g         | 01126               | Koperkowa lekk.got. (ml)      |              | 1212                | Szynka drobiowa           | 60 g         |
| 3628                | Pomidory                                 | 50 g         |                     | Ziemniaki                     | 150 g        | 3635                | Salata lodowa             | 50 g         |
| 3635                | Salata lodowa                            | 20 g         |                     | Mąka pszenna                  | 5 g          | 17025               | Herbata,bułka,mr (porcja) |              |
| 17025               | Herbata,bułka,mr (porcja)                |              |                     | Koperek                       | 10 g         |                     | Herbata                   | 2 g          |
|                     | Herbata                                  | 2 g          |                     | Marchew                       | 30 g         |                     | Cukier                    | 20 g         |
|                     | Cukier                                   | 20 g         |                     | Pietruszka                    | 10 g         |                     | Bułka 100g                | 1 sz         |
|                     | Bułka 100g                               | 1 sz         |                     | Selery                        | 10 g         |                     | Masło roślinne            | 10 g         |
|                     | Masło roślinne                           | 10 g         |                     | Mleko                         | 40 g         |                     |                           |              |
| 010981              | Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja) |              |                     | S ó l                         | 10 g         |                     |                           |              |
|                     | Mleko                                    | 300 g        |                     | Jarzyńska                     | 2 g          |                     |                           |              |
|                     | Płatki jęczmienne                        | 30 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         |                     |                           |              |
|                     |  |              | 09150               | Marchewka got. z wody (g)     |              |                     |                           |              |
|                     |  |              |                     | Margaryna                     | 5 g          |                     |                           |              |
|                     |  |              |                     | Marchew                       | 150 g        |                     |                           |              |
|                     |  |              |                     | Cukier                        | 5 g          |                     |                           |              |
|                     |  |              |                     | Bułka tarta                   | 5 g          |                     |                           |              |
|                     |  |              | 13220               | Kompot z jabłek got. (porcja) |              |                     |                           |              |
|                     |  |              |                     | Jablka                        | 80 g         |                     |                           |              |
|                     |  |              |                     | Cukier                        | 20 g         |                     |                           |              |
| Wartość kaloryczna: |  | 654 [kcal]   | Wartość kaloryczna: |                               | 763 [kcal]   | Wartość kaloryczna: |                           | 378 [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 ]      |
| 7513                 | 1796     | 35.04    | 11.26                   | 304.88      | 107.35 | 53.05  | 13.45 | 732.45 | 43.61   | 118.00      |

| <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 |