



| ŚNIADANIE           |                              |            | OBIAD               |                                    |             | KOLACJA             |                           |            |
|---------------------|------------------------------|------------|---------------------|------------------------------------|-------------|---------------------|---------------------------|------------|
| Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)     | Norma      | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)           | Norma       | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma      |
| 1333                | Ogonówka                     | 60 g       | 0112                | Barszcz czerwony lekk.got (porcja) |             | 1315                | Kiełbasa szynkowa         | 60 g       |
| 3628                | Pomidory                     | 50 g       |                     | Buraki                             | 100 g       | 3635                | Salata lodowa             | 50 g       |
| 3634                | Salata ziel.                 | 20 g       |                     | Marchew                            | 50 g        | 17025               | Herbata,bulka,mr (porcja) |            |
| 17025               | Herbata,bulka,mr (porcja)    |            |                     | Mleko                              | 40 g        |                     | Herbata                   | 2 g        |
|                     | Herbata                      | 2 g        |                     | Mąka pszenna                       | 5 g         |                     | Cukier                    | 20 g       |
|                     | Cukier                       | 20 g       |                     | Pietruszka                         | 20 g        |                     | Bulka 100g                | 1 sz       |
|                     | Bulka 100g                   | 1 sz       |                     | Selery                             | 20 g        |                     | Masło roślinne            | 10 g       |
|                     | Masło roślinne               | 10 g       |                     | Ziemniaki                          | 150 g       |                     |                           |            |
| 01073               | Manna na mleku got. (porcja) |            |                     | Sól                                | 10 g        |                     |                           |            |
|                     | Mleko                        | 300 g      |                     | Jarzynka                           | 2 g         |                     |                           |            |
|                     | Kasza manna                  | 30 g       | 01163               | Ryż z dżemem i śmietaną (g)        |             |                     |                           |            |
|                     |                              |            |                     | Ryż                                | 80 g        |                     |                           |            |
|                     |                              |            |                     | Śmietana 18%                       | 80 g        |                     |                           |            |
|                     |                              |            |                     | Cukier                             | 30 g        |                     |                           |            |
|                     |                              |            |                     | Mleko 2%                           | 100 g       |                     |                           |            |
|                     |                              |            |                     | Dżem porzeczkowy                   | 50 g        |                     |                           |            |
|                     |                              |            |                     | Margaryna zw.                      | 5 g         |                     |                           |            |
|                     |                              |            | 13220               | Kompot z jabłek got. (porcja)      |             |                     |                           |            |
|                     |                              |            |                     | Jabłka                             | 80 g        |                     |                           |            |
|                     |                              |            |                     | Cukier                             | 20 g        |                     |                           |            |
|                     |                              |            | 018                 | Bulka 50 g                         | 1 sz        |                     |                           |            |
| Wartość kaloryczna: |                              | 648 [kcal] | Wartość kaloryczna: |                                    | 1263 [kcal] | Wartość kaloryczna: |                           | 374 [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 ]      |
| 9562                 | 2285     | 51.52    | 20.93                   | 381.43      | 130.21 | 63.03  | 13.53 | 1424.05 | 38.34   | 442.50      |

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