



| ŚNIADANIE           |                                 |              | OBIAD               |                                 |              | KOLACJA             |                          |              |
|---------------------|---------------------------------|--------------|---------------------|---------------------------------|--------------|---------------------|--------------------------|--------------|
| Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)        | Norma        | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)        | Norma        | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma        |
| 1324                | Poledwica wędz.                 | 40 g         | 01171               | Selerowa lekk. z grzankami got. |              | 1343                | Szynka gotowana          | 60 g         |
| 3628                | Pomidory                        | 50 g         |                     | Selery                          | 100 g        | 3635                | Salata lodowa            | 50 g         |
| 1326                | Szpinak                         | 10 g         |                     | Mleko 2%                        | 40 g         | 17025               | Herbata, bułka, mr       |              |
| 018                 | Bułka 50 g                      | 1 sz         |                     | Mąka pszenna                    | 10 g         |                     | Herbata                  | 2 g          |
| 0303                | Drożdżówka 50g                  | 1 sz         |                     | Marchew                         | 30 g         |                     | Cukier                   | 20 g         |
| 22223               | Masło roślinne                  | 10 g         |                     | Pietruszka                      | 30 g         |                     | Bułka 100g               | 1 sz         |
| 010981              | Płatki jęczmienne na mleku got. |              |                     | S ó l                           | 10 g         |                     | Masło roślinne           | 10 g         |
|                     | Mleko                           | 300 g        |                     | Jarzynka                        | 2 g          |                     |                          |              |
|                     | Płatki jęczmienne               | 30 g         |                     | Bułka 50 g                      | 1 sz         |                     |                          |              |
| 17001               | Herbata got.                    |              | 06033               | Kurczak got. w sosie jarzynowym |              |                     |                          |              |
|                     | Cukier                          | 20 g         |                     | Kurczak                         | 200 g        |                     |                          |              |
|                     | Herbata                         | 2 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.                  |              |                     |                          |              |
|                     |                                 |              |                     | Ziemniaki                       | 300 g        |                     |                          |              |
|                     |                                 |              |                     | Mleko                           | 15 g         |                     |                          |              |
|                     |                                 |              | 09165               | Marchewka opr z groszkiem got   |              |                     |                          |              |
|                     |                                 |              |                     | Marchew                         | 15 g         |                     |                          |              |
|                     |                                 |              |                     | Margaryna zw.                   | 5 g          |                     |                          |              |
|                     |                                 |              |                     | Cukier                          | 5 g          |                     |                          |              |
|                     |                                 |              |                     | Mąka pszenna                    | 5 g          |                     |                          |              |
|                     |                                 |              |                     | Groszek kons.                   | 20 g         |                     |                          |              |
|                     |                                 |              | 13220               | Kompot z jabłek got.            |              |                     |                          |              |
|                     |                                 |              |                     | Jablka                          | 80 g         |                     |                          |              |
|                     |                                 |              |                     | Cukier                          | 20 g         |                     |                          |              |
| Wartość kaloryczna: |                                 | 946 [kcal]   | Wartość kaloryczna: |                                 | 1232 [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 ]      |
| 10699                | 2557     | 41.12    | 13.47                   | 380.27      | 108.17 | 69.97  | 14.86 | 943.15 | 43.12   | 267.20      |

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