



| ŚNIADANIE |                                 |                                | OBIAD  |                          |                                | KOLACJA |                          |                                |
|-----------|---------------------------------|--------------------------------|--------|--------------------------|--------------------------------|---------|--------------------------|--------------------------------|
| Indeks    | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)        | Norma                          | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma                          | Indeks  | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma                          |
| 11031     | Pasta z jajka i tuńczyka        |                                | 01168  | Grysikowa lekk.got.      |                                | 1315    | Kiełbasa szynkowa        | 60 g                           |
|           | Jaja                            | 1 s                            |        | Marchew                  | 50 g                           | 3635    | Salata lodowa            | 50 g                           |
|           | Tuńczyk w sosie wł.             | 30 g                           |        | Selery                   | 20 g                           | 17025   | Herbata,bułka,mr         |                                |
|           | Majonez                         | 20 g                           |        | Pietruszka               | 20 g                           |         | Herbata                  | 2 g                            |
| 17025     | Herbata,bułka,mr                |                                |        | Ziemniaki                | 150 g                          |         | Cukier                   | 20 g                           |
|           | Herbata                         | 2 g                            |        | Kasza manna              | 25 g                           |         | Bułka 100g               | 1 sz                           |
|           | Cukier                          | 20 g                           |        | S ó l                    | 10 g                           |         | Masło roślinne           | 10 g                           |
|           | Bułka 100g                      | 1 sz                           |        | Jarzyńka                 | 2 g                            |         |                          |                                |
|           | Masło roślinne                  | 10 g                           | 06104  | Gulasz drobiowy got      |                                |         |                          |                                |
| 010981    | Płatki jęczmienne na mleku got. |                                |        | Kurczak ćwiartka         | 150 g                          |         |                          |                                |
|           | Mleko                           | 300 g                          |        | Mleko 2%                 | 40 g                           |         |                          |                                |
|           | Płatki jęczmienne               | 30 g                           |        | Marchew                  | 20 g                           |         |                          |                                |
| 3628      | Pomidory                        | 50 g                           |        | Pietruszka               | 20 g                           |         |                          |                                |
| 1327      | Roszonka                        | 10 g                           |        | Selery                   | 20 g                           |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Margaryna zw.            | 5 g                            |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Mąka pszenna             | 10 g                           |         |                          |                                |
|           |                                 |                                | 09141  | Ziemniaki got.           |                                |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Ziemniaki                | 300 g                          |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Mleko                    | 15 g                           |         |                          |                                |
|           |                                 |                                | 09148  | Salata ze śmiet.         |                                |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Salata ziel.             | 100 g                          |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Śmietana 18%             | 20 g                           |         |                          |                                |
|           |                                 |                                | 13220  | Kompot z jabłek got.     |                                |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Jablka                   | 80 g                           |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Cukier                   | 20 g                           |         |                          |                                |
|           |                                 | Wartość kaloryczna: 860 [kcal] |        |                          | Wartość kaloryczna: 962 [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 ]      |
| 9188                 | 2196     | 46.10    | 15.47                   | 311.01      | 97.31 | 55.16  | 12.52 | 1015.90 | 48.29   | 148.10      |

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