



| 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         |
| 3628                | Pomidory                  | 50 g         |                     | Konc.pomidor.30%                          | 10 g         | 3635                | Salata lodowa             | 50 g         |
| 17025               | Herbata,bulka,mr (porcja) |              |                     | Marchew                                   | 80 g         | 17025               | Herbata,bulka,mr (porcja) |              |
|                     | Herbata                   | 2 g          |                     | Mąka pszenna                              | 10 g         |                     | Herbata                   | 2 g          |
|                     | Cukier                    | 20 g         |                     | Pietruszka                                | 30 g         |                     | Cukier                    | 20 g         |
|                     | Bulka 100g                | 1 sz         |                     | Selery                                    | 30 g         |                     | Bulka 100g                | 1 sz         |
|                     | Masło roślinne            | 10 g         |                     | Mleko                                     | 40 g         |                     | Masło roślinne            | 10 g         |
|                     |                           |              |                     | Ziemniaki                                 | 150 g        |                     |                           |              |
|                     |                           |              |                     | S ó l                                     | 10 g         |                     |                           |              |
|                     |                           |              |                     | Jarzynka                                  | 2 g          |                     |                           |              |
|                     |                           |              | 2105                | Bitek schabowy got.w sosie jarz. (porcja) |              |                     |                           |              |
|                     |                           |              |                     | Marchew                                   | 30 g         |                     |                           |              |
|                     |                           |              |                     | Mleko                                     | 40 g         |                     |                           |              |
|                     |                           |              |                     | Mąka pszenna                              | 20 g         |                     |                           |              |
|                     |                           |              |                     | Pietruszka                                | 30 g         |                     |                           |              |
|                     |                           |              |                     | Selery                                    | 30 g         |                     |                           |              |
|                     |                           |              |                     | Schab b/k                                 | 80 g         |                     |                           |              |
|                     |                           |              | 09062               | Jarzynki got.opr. (g)                     |              |                     |                           |              |
|                     |                           |              |                     | Margaryna                                 | 7 g          |                     |                           |              |
|                     |                           |              |                     | Marchew                                   | 80 g         |                     |                           |              |
|                     |                           |              |                     | Mąka pszenna                              | 5 g          |                     |                           |              |
|                     |                           |              |                     | Pietruszka                                | 50 g         |                     |                           |              |
|                     |                           |              |                     | Selery                                    | 50 g         |                     |                           |              |
|                     |                           |              | 13220               | Kompot z jablek got. (porcja)             |              |                     |                           |              |
|                     |                           |              |                     | Jablka                                    | 80 g         |                     |                           |              |
|                     |                           |              |                     | Cukier                                    | 20 g         |                     |                           |              |
| Wartość kaloryczna: |                           | 366 [kcal]   | Wartość kaloryczna: |   | 725 [kcal]   | Wartość kaloryczna: |                           | 384 [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 ]      |
| 6169                 | 1474     | 31,42    | 9,11                    | 231,90      | 93,97 | 61,52  | 12,79 | 840,87 | 34,05   | 114,70      |

| <b>POSILEK</b>   | <b>Występujące Alergeny</b>            |
|------------------|--|
| <b>Śniadanie</b> | Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten |
| <b>Obiad</b>     | Mleko Seler Gluten                     |
| <b>Kolacja</b>   | Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten |