



| ŚNIADANIE                      |                                        |       | OBIAD                           |                                          |       | KOLACJA                        |                           |       |
|--------------------------------|----------------------------------------|-------|---------------------------------|------------------------------------------|-------|--------------------------------|---------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)               | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)                 | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma |
| 1209                           | Półdewica drobiowa                     | 40 g  | 01025                           | Ziemniaczana lekk.got. (ml)              |       | 1624                           | Szynka kanapkowa          | 60 g  |
| 3801                           | Dżem truskawkowy                       | 40 g  |                                 | Ziemniaki                                | 150 g | 3628                           | Pomidory                  | 50 g  |
| 3635                           | Salata lodowa                          | 50 g  |                                 | Marchew                                  | 50 g  | 17025                          | Herbata,bulka,mr (porcja) |       |
| 13237                          | Herbata , mr 10g , obwarzanek (porcja) |       |                                 | Selery                                   | 20 g  |                                | Herbata                   | 2 g   |
|                                | Herbata                                | 2 g   |                                 | Pietruszka                               | 20 g  |                                | Cukier                    | 20 g  |
|                                | Cukier                                 | 20 g  |                                 | Mąka pszenna                             | 10 g  |                                | Bulka 100g                | 1 sz  |
|                                | Masło roślinne                         | 10 g  |                                 | Mleko 2%                                 | 40 g  |                                | Masło roślinne            | 10 g  |
|                                | Obwarzanek                             | 1 sz  |                                 | Sól                                      | 10 g  |                                |                           |       |
| 01073                          | Manna na mleku got. (porcja)           |       |                                 | Jarzynka                                 | 2 g   |                                |                           |       |
|                                | Mleko                                  | 300 g | 100481                          | Makaron nitki got z serem (mar) (porcja) |       |                                |                           |       |
|                                | Kasza manna                            | 30 g  |                                 | Makaron                                  | 100 g |                                |                           |       |
|                                |                                        |       |                                 | Ser twarog.                              | 100 g |                                |                           |       |
|                                |                                        |       |                                 | Margaryna                                | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                                        |       | 13220                           | Kompot z jabłek got. (porcja)            |       |                                |                           |       |
|                                |                                        |       |                                 | Jabłka                                   | 80 g  |                                |                           |       |
|                                |                                        |       |                                 | Cukier                                   | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                                        |       | 018                             | Bulka 50 g                               | 1 sz  |                                |                           |       |
|                                |                                        |       | 3809                            | Jabłka                                   | 200 g |                                |                           |       |
| Wartość kaloryczna: 457 [kcal] |                                        |       | Wartość kaloryczna: 1355 [kcal] |                                          |       | Wartość kaloryczna: 381 [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 ]      |
| 9177                 | 2193     | 48.18    | 16.88                   | 353.33      | 114.80 | 68.66  | 13.22 | 926.90 | 44.80   | 199.70      |

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