



| ŚNIADANIE                      |                                       |       | OBIAD                          |                                    |       | KOLACJA                        |                           |       |
|--------------------------------|---------------------------------------|-------|--------------------------------|------------------------------------|-------|--------------------------------|---------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)              | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)           | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma |
| 201                            | Jaja                                  | 2 s   | 0112                           | Barszcz czerwony lekk.got (porcja) |       | 1324                           | Poledwica wędz.           | 60 g  |
| 3628                           | Pomidory                              | 50 g  |                                | Buraki                             | 100 g | 3635                           | Salata lodowa             | 50 g  |
| 3634                           | Salata ziel.                          | 10 g  |                                | Marchew                            | 50 g  | 17025                          | Herbata,bulka,mr (porcja) |       |
| 01098                          | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) |       |                                | Mleko                              | 40 g  |                                | Herbata                   | 2 g   |
|                                | Mleko                                 | 400 g |                                | Mąka pszenna                       | 5 g   |                                | Cukier                    | 20 g  |
|                                | Płatki owsiane                        | 30 g  |                                | Pietruszka                         | 20 g  |                                | Bulka 100g                | 1 sz  |
| 17025                          | Herbata,bulka,mr (porcja)             |       |                                | Selery                             | 20 g  |                                | Masło roślinne            | 10 g  |
|                                | Herbata                               | 2 g   |                                | Ziemniaki                          | 150 g |                                |                           |       |
|                                | Cukier                                | 20 g  |                                | S ó l                              | 10 g  |                                |                           |       |
|                                | Bulka 100g                            | 1 sz  |                                | Jarzynka                           | 2 g   |                                |                           |       |
|                                | Masło roślinne                        | 10 g  | 07063                          | Ryba got.w jarzynach (g)           |       |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                | Filety rybne                       | 100 g |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                | Marchew                            | 40 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                | Pietruszka                         | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                | Selery                             | 20 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 jabłek got. (porcja)      |       |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                | Jablka                             | 80 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                | Cukier                             | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       | 3309                           | Wafelki                            | 1 sz  |                                |                           |       |
| Wartość kaloryczna: 908 [kcal] |                                       |       | Wartość kaloryczna: 539 [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    | Blonnik | Cholesterol |
|----------------------|----------|----------|-------------------------|-------------|--------|--------|-------|--------|---------|-------------|
| [ kJ ]               | [ kcal ] | [ g ]    | [ g ]                   | [ g ]       | [ g ]  | [ g ]  | [ g ] | [ mg ] | [ g ]   | [ mg ]      |
| 7658                 | 1830     | 55.47    | 18.11                   | 253.37      | 107.93 | 67.45  | 12.59 | 756.22 | 58.83   | 84.10       |

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