



| ŚNIADANIE                      |                                       |       | OBIAD                          |                               |       | KOLACJA                        |                           |       |
|--------------------------------|---------------------------------------|-------|--------------------------------|-------------------------------|-------|--------------------------------|---------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)              | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)      | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma |
| 1315                           | Kielbasa szynkowa                     | 60 g  | 01030                          | Krupnik jęczm. lekk.got. (ml) |       | 1343                           | Szynka gotowana           | 60 g  |
| 3628                           | Pomidory                              | 50 g  |                                | Ziemniaki                     | 150 g | 3635                           | Salata lodowa             | 50 g  |
| 3634                           | Salata ziel.                          | 10 g  |                                | Marchew                       | 50 g  | 17011                          | Herbata,chleb,mr (porcja) |       |
| 17025                          | Herbata,bulka,mr (porcja)             |       |                                | Pietruszka                    | 20 g  |                                | Herbata                   | 2 g   |
|                                | Herbata                               | 2 g   |                                | Selery                        | 20 g  |                                | Cukier                    | 20 g  |
|                                | Cukier                                | 20 g  |                                | Kasza jęczm.                  | 25 g  |                                | Chleb krojony             | 100 g |
|                                | Bulka 100g                            | 1 sz  |                                | Sól                           | 10 g  |                                | Masło roślinne            | 10 g  |
|                                | Masło roślinne                        | 10 g  |                                | Jarzynka                      | 2 g   |                                |                           |       |
| 01098                          | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) |       | 07063                          | Ryba got.w jarzynach (g)      |       |                                |                           |       |
|                                | Mleko                                 | 400 g |                                | Filety rybne                  | 100 g |                                |                           |       |
|                                | Płatki owsiane                        | 30 g  |                                | Marchew                       | 40 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                | Pietruszka                    | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                | Selery                        | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       | 09141                          | Ziemniaki got. (g)            |       |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                | Ziemniaki                     | 300 g |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                | Mleko                         | 15 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       | 09150                          | Marchewka got. z wody (g)     |       |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                | Margaryna                     | 5 g   |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                | Marchew                       | 150 g |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                | Cukier                        | 5 g   |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                | Bulka tarta                   | 5 g   |                                |                           |       |
|                                |                                       |       | 13220                          | Kompot z jabłek got. (porcja) |       |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                | Jabłka                        | 80 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                | Cukier                        | 20 g  |                                |                           |       |
| Wartość kaloryczna: 696 [kcal] |                                       |       | Wartość kaloryczna: 820 [kcal] |                               |       | Wartość kaloryczna: 491 [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 ]      |
| 8396                 | 2007     | 38.80    | 12.47                   | 347.70      | 112.97 | 61.36  | 14.21 | 1162.20 | 47.71   | 237.60      |

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