



| ŚNIADANIE           |                              |              | OBIAD               |                                       |              | KOLACJA             |                           |              |
|---------------------|------------------------------|--------------|---------------------|---------------------------------------|--------------|---------------------|---------------------------|--------------|
| Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)     | Norma        | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)              | Norma        | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma        |
| 3803                | Dżem porzeczkowy             | 40 g         | 01114               | Pomidorowa z ryżem lekk.got. (porcja) |              | 1343                | Szynka gotowana           | 60 g         |
| 1315                | Kielbasa szynkowa            | 40 g         |                     | Marchew                               | 50 g         | 3635                | Salata lodowa             | 50 g         |
| 3628                | Pomidory                     | 50 g         |                     | Mąka pszenna                          | 10 g         | 17025               | Herbata,bułka,mr (porcja) |              |
| 3634                | Salata ziel.                 | 10 g         |                     | Konc.pomidor.30%                      | 30 g         |                     | Herbata                   | 2 g          |
| 13233               | Bagietka,herbata,mr (porcja) |              |                     | Pietruszka                            | 20 g         |                     | Cukier                    | 20 g         |
|                     | Bagietka                     | 1 sz         |                     | Selery                                | 20 g         |                     | Bułka 100g                | 1 sz         |
|                     | Masło roślinne               | 10 g         |                     | Ryż                                   | 30 g         |                     | Masło roślinne            | 10 g         |
|                     | Herbata                      | 2 g          |                     | S ó l                                 | 10 g         |                     |                           |              |
|                     | Cukier                       | 20 g         |                     | Jarzynka                              | 2 g          |                     |                           |              |
| 01073               | Manna na mleku got. (porcja) |              | 02086               | Sufflet dr. pieczony (g)              |              |                     |                           |              |
|                     | Mleko                        | 300 g        |                     | Kurczak ćwiartka                      | 200 g        |                     |                           |              |
|                     | Kasza manna                  | 30 g         |                     | Marchew                               | 20 g         |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Pietruszka                            | 10 g         |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Selery                                | 10 g         |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Bułka tarta                           | 5 g          |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Bułka 100g                            | 0,2 sz       |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Jaja                                  | 0,1 s        |                     |                           |              |
|                     |                              |              | 09141               | Ziemniaki got. (g)                    |              |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Ziemniaki                             | 300 g        |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Mleko                                 | 15 g         |                     |                           |              |
|                     |                              |              | 09144               | Buraczki got.z jabłkami (g)           |              |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Buraki                                | 150 g        |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Jabłka                                | 40 g         |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Cukier                                | 5 g          |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Olej jadalny                          | 7 g          |                     |                           |              |
|                     |                              |              | 13220               | Kompot z jabłek got. (porcja)         |              |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Jabłka                                | 80 g         |                     |                           |              |
|                     |                              |              |                     | Cukier                                | 20 g         |                     |                           |              |
| Wartość kaloryczna: |                              | 747 [kcal]   | Wartość kaloryczna: |                                       | 1020 [kcal]  | Wartość kaloryczna: |                           | 379 [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 ]      |
| 8979                 | 2146     | 38.87    | 10.36                   | 339.36      | 106.28 | 56.36  | 13.24 | 1086.04 | 40.93   | 193.10      |

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