



| ŚNIADANIE                      |                                       |       | OBIAD                           |                                        |        | KOLACJA                        |                           |       |
|--------------------------------|---------------------------------------|-------|---------------------------------|----------------------------------------|--------|--------------------------------|---------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)              | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)               | Norma  | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma |
| 1209                           | Półdewica drobiowa                    | 60 g  | 01168                           | Grysiowa lekk.got. (porcja)            |        | 1324                           | Półdewica wędz.           | 60 g  |
| 3628                           | Pomidory                              | 50 g  |                                 | Marchew                                | 50 g   | 3635                           | Salata lodowa             | 50 g  |
| 3634                           | Salata ziel.                          | 10 g  |                                 | Selery                                 | 20 g   | 17025                          | Herbata,bulka,mr (porcja) |       |
| 17025                          | Herbata,bulka,mr (porcja)             |       |                                 | Pietruszka                             | 20 g   |                                | Herbata                   | 2 g   |
|                                | Herbata                               | 2 g   |                                 | Ziemniaki                              | 150 g  |                                | Cukier                    | 20 g  |
|                                | Cukier                                | 20 g  |                                 | Kasza manna                            | 25 g   |                                | Bulka 100g                | 1 sz  |
|                                | Bulka 100g                            | 1 sz  |                                 | S ó l                                  | 10 g   |                                | Masło roślinne            | 10 g  |
|                                | Masło roślinne                        | 10 g  |                                 | Jarzynka                               | 2 g    |                                |                           |       |
| 01098                          | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) |       | 03070                           | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g) |        |                                |                           |       |
|                                | Mleko                                 | 300 g |                                 | Łopatka wieprzowa                      | 100 g  |                                |                           |       |
|                                | Płatki owsiane                        | 30 g  |                                 | Jaja                                   | 0,1 s  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Mąka pszenna                           | 30 g   |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Margaryna zw.                          | 5 g    |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Marchew                                | 30 g   |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Pietruszka                             | 30 g   |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Selery                                 | 30 g   |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Mleko 2%                               | 40 g   |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Bulka 100g                             | 0,2 sz |                                |                           |       |
|                                |                                       |       | 09141                           | Ziemniaki got. (g)                     |        |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Ziemniaki                              | 300 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Mleko                                  | 15 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   |                                |                           |       |
| Wartość kaloryczna: 635 [kcal] |                                       |       | Wartość kaloryczna: 1169 [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 ]      |
| 9153                 | 2188     | 49.15    | 16.21                   | 347.05      | 105.08 | 84.89  | 13.13 | 959.37 | 52.31   | 129.70      |

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