



| ŚNIADANIE           |                          |              | OBIAD               |                                  |              | KOLACJA             |                          |              |
|---------------------|--------------------------|--------------|---------------------|----------------------------------|--------------|---------------------|--------------------------|--------------|
| Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma        | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)         | Norma        | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma        |
| 1343                | Szynka gotowana          | 60 g         | 01030               | Krupnik jęczm. lekk.got.         |              | 1212                | Szynka drobiowa          | 60 g         |
| 3635                | Salata lodowa            | 50 g         |                     | Ziemniaki                        | 150 g        | 3628                | Pomidory                 | 50 g         |
| 17025               | Herbata,bulka,mr         |              |                     | Marchew                          | 50 g         | 17025               | Herbata,bulka,mr         |              |
|                     | Herbata                  | 2 g          |                     | Pietruszka                       | 20 g         |                     | Herbata                  | 2 g          |
|                     | Cukier                   | 20 g         |                     | Selery                           | 20 g         |                     | Cukier                   | 20 g         |
|                     | Bulka 100g               | 1 sz         |                     | Kasza jęczm.                     | 25 g         |                     | Bulka 100g               | 1 sz         |
|                     | Masło roślinne           | 10 g         |                     | S ó l                            | 10 g         |                     | Masło roślinne           | 10 g         |
|                     |                          |              |                     | Jarzynka                         | 2 g          |                     |                          |              |
|                     |                          |              | 2105                | Bitek schabowy got.w sosie jarz. |              |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Marchew                          | 30 g         |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Mleko                            | 40 g         |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Mąka pszenna                     | 20 g         |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Pietruszka                       | 30 g         |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Selery                           | 30 g         |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Schab b/k                        | 100 g        |                     |                          |              |
|                     |                          |              | 09141               | Ziemniaki got.                   |              |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Ziemniaki                        | 300 g        |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Mleko                            | 15 g         |                     |                          |              |
|                     |                          |              | 09062               | Jarzynki got.opr.                |              |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Margaryna                        | 7 g          |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Marchew                          | 80 g         |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Mąka pszenna                     | 5 g          |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Pietruszka                       | 50 g         |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Selery                           | 50 g         |                     |                          |              |
|                     |                          |              | 13220               | Kompot z jabłek got.             |              |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Jabłka                           | 80 g         |                     |                          |              |
|                     |                          |              |                     | Cukier                           | 20 g         |                     |                          |              |
| Wartość kaloryczna: |                          | 379 [kcal]   | Wartość kaloryczna: |                                  | 1022 [kcal]  | Wartość kaloryczna: |                          | 380 [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 ]      |
| 7454                 | 1782     | 34.23    | 9.82                    | 297.48      | 89.94 | 65.28  | 12.92 | 780.77 | 36.17   | 142.90      |

| <b>POSILEK</b>   | <b>Występujące Alergeny</b>            |
|------------------|--|
| <b>Śniadanie</b> | Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten |
| <b>Obiad</b>     | Mleko Seler Gluten                     |
| <b>Kolacja</b>   | Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten |