



| ŚNIADANIE           |                                 |            | OBIAD               |                                   |             | KOLACJA             |                          |            |
|---------------------|---------------------------------|------------|---------------------|-----------------------------------|-------------|---------------------|--------------------------|------------|
| Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)        | Norma      | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)          | Norma       | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma      |
| 1212                | Szynka drobiowa                 | 60 g       | 01171               | Selerowa lekk. z grzankami got.   |             | 1624                | Szynka kanapkowa         | 60 g       |
| 3628                | Pomidory                        | 50 g       |                     | Selery                            | 100 g       | 3635                | Salata lodowa            | 50 g       |
| 1327                | Roszonka                        | 10 g       |                     | Mleko 2%                          | 40 g        | 17025               | Herbata, bułka, mr       |            |
| 17025               | Herbata, bułka, mr              |            |                     | Mąka pszenna                      | 10 g        |                     | Herbata                  | 2 g        |
|                     | Herbata                         | 2 g        |                     | Marchew                           | 30 g        |                     | Cukier                   | 20 g       |
|                     | Cukier                          | 20 g       |                     | Pietruszka                        | 30 g        |                     | Bułka 100g               | 1 sz       |
|                     | Bułka 100g                      | 1 sz       |                     | Sól                               | 10 g        |                     | Masło roślinne           | 10 g       |
|                     | Masło roślinne                  | 10 g       |                     | Jarzyńka                          | 2 g         |                     |                          |            |
| 010981              | Płatki jęczmienne na mleku got. |            |                     | Bułka 50 g                        | 1 sz        |                     |                          |            |
|                     | Mleko                           | 300 g      | 2105                | Bitek schabowy got. w sosie jarz. |             |                     |                          |            |
|                     | Płatki jęczmienne               | 30 g       |                     | 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        |                     |                          |            |
|                     |                                 |            | 09150               | Marchewka got. z wody             |             |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Margaryna                         | 5 g         |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Marchew                           | 150 g       |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Cukier                            | 5 g         |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Bułka tarta                       | 5 g         |                     |                          |            |
|                     |                                 |            | 13220               | Kompot z jabłek got.              |             |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Jabłka                            | 80 g        |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Cukier                            | 20 g        |                     |                          |            |
| Wartość kaloryczna: |                                 | 647 [kcal] | Wartość kaloryczna: |                                   | 1158 [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 ]      |
| 9142                 | 2185     | 42.24    | 13.93                   | 361.48      | 113.70 | 86.97  | 14.92 | 930.30 | 50.09   | 205.70      |

| <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 |