



| ŚNIADANIE           |                          |            | OBIAD               |                                 |            | KOLACJA             |                          |            |
|---------------------|--------------------------|------------|---------------------|---------------------------------|------------|---------------------|--------------------------|------------|
| Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma      | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)        | Norma      | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma      |
| 1209                | Poledwica 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       |
| 3635                | Salata lodowa            | 20 g       |                     | Ziemniaki                       | 150 g      | 17025               | Herb.bulka ,maslo r.     |            |
| 17025               | Herb.bulka ,maslo r.     |            |                     | Mleko 2%                        | 40 g       |                     | Cukier                   | 20 g       |
|                     | Cukier                   | 20 g       |                     | Mąka pszenna                    | 10 g       |                     | Herbata                  | 2 g        |
|                     | Herbata                  | 2 g        |                     | Marchew                         | 30 g       |                     | Maslo roślinne           | 10 g       |
|                     | Masło roślinne           | 10 g       |                     | Pietruszka                      | 30 g       |                     | Bulka 100g               | 1 sz       |
|                     | Bulka 100g               | 1 sz       |                     | Sól                             | 10 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Jarzynka                        | 2 g        |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Bulka 50 g                      | 1 sz       |                     |                          |            |
|                     |                          |            | 07063               | Ryba got.w jarzynach            |            |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Filety rybne                    | 100 g      |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Marchew                         | 40 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Pietruszka                      | 20 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Selery                          | 20 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            | 09141               | Ziemniaki b/t 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 jablek got.            |            |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Jabłka                          | 80 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Cukier                          | 20 g       |                     |                          |            |
| Wartość kaloryczna: |                          | 1 545 [kJ] | Wartość kaloryczna: |                                 | 4 614 [kJ] | Wartość kaloryczna: |                          | 1 587 [kJ] |
| 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 ]      |
| 7746.00              | 1842.00  | 29.18    | 7.78                    | 334.13      | 53.39 | 92.57  | 13.76 | 866.17 | 31.19   | 224.90      |

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