



| ŚNIADANIE           |                          |            | OBIAD               |                                 |            | KOLACJA             |                          |            |
|---------------------|--------------------------|------------|---------------------|---------------------------------|------------|---------------------|--------------------------|------------|
| Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma      | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)        | Norma      | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma      |
| 1343                | Szynka gotowana          | 60 g       | 01171               | Selerowa lekk. z grzankami      |            | 16028               | Podwieczorek (pol)       |            |
| 021                 | Chleb krojony            | 100 g      |                     | Selery                          | 100 g      |                     | Półdewica wędz.          | 50 g       |
| 22223               | Masło roślinne           | 10 g       |                     | Ziemniaki                       | 150 g      |                     | Masło roślinne           | 10 g       |
| 3635                | Salata lodowa            | 50 g       |                     | Mleko 2%                        | 40 g       |                     | Chleb krojony            | 50 g       |
| 01098               | Płatki owsiane na mleku  |            |                     | Mąka pszenna                    | 10 g       | 1336                | Szynka mielona           | 60 g       |
|                     | Mleko                    | 400 g      |                     | Bułka                           | 50 g       | 22223               | Masło roślinne           | 10 g       |
|                     | Płatki owsiane           | 30 g       |                     | Marchew                         | 30 g       | 021                 | Chleb krojony            | 100 g      |
| 13103               | Herbata b/c              |            |                     | Pietruszka                      | 30 g       | 3628                | Pomidory                 | 50 g       |
|                     | Herbata                  | 2 g        |                     | Sól                             | 5 g        | 13103               | Herbata b/c              |            |
|                     |                          |            |                     | Jarzyńska                       | 1 g        |                     | Herbata                  | 2 g        |
|                     |                          |            | 06033               | Kurczak got. w sosie jarzynowym |            |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Kurczak                         | 200 g      |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Marchew                         | 30 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Pietruszka                      | 30 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Selery                          | 30 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Mąka pszenna                    | 20 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Mleko 2%                        | 40 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Margaryna zw.                   | 5 g        |                     |                          |            |
|                     |                          |            | 10101               | Ryż got.na sypko                |            |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Ryż                             | 80 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Margaryna zw.                   | 7 g        |                     |                          |            |
|                     |                          |            | 09157               | Surówka z warzyw miesz. b/c     |            |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Marchew                         | 100 g      |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Pietruszka                      | 40 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Selery                          | 40 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Jabłka                          | 30 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Śmietana 18%                    | 20 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Majonez                         | 20 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            | 13219               | Kompot z jabłek b/c             |            |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Jabłka                          | 80 g       |                     |                          |            |
| Wartość kaloryczna: |                          | 3 049 [kJ] | Wartość kaloryczna: |                                 | 5 437 [kJ] | Wartość kaloryczna: |                          | 2 782 [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 ]      |
| 11268.00             | 2481.00  | 60.94    | 20.41                   | 369.85      | 91.78 | 58.37  | 12.23 | 809.27 | 51.22   | 462.10      |

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