



| ŚNIADANIE                      |                            |       | OBIAD                           |  |        | KOLACJA                        |                           |       |
|--------------------------------|----------------------------|-------|---------------------------------|--|--------|--------------------------------|---------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)   | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)               | Norma  | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma |
| 201                            | Jaja                       | 2 s   | 01182                           | Kalafiorowa lekk got (porcja)          |        | 1209                           | Poledwica drobiowa        | 60 g  |
| 3628                           | Pomidory                   | 50 g  |                                 | Marchew                                | 50 g   | 3635                           | Salata lodowa             | 50 g  |
| 3634                           | Salata ziel.               | 20 g  |                                 | Kalafior                               | 130 g  | 17025                          | Herbata,bulka,mr (porcja) |       |
| 13229                          | Kawa ml, bulka,mr (porcja) |       |                                 | Ziemniaki                              | 150 g  |                                | Herbata                   | 2 g   |
|                                | Kawa inka                  | 3 g   |                                 | Mleko 2%                               | 40 g   |                                | Cukier                    | 20 g  |
|                                | Cukier                     | 20 g  |                                 | Pietruszka                             | 20 g   |                                | Bulka 100g                | 1 sz  |
|                                | Mleko 2%                   | 300 g |                                 | Selery                                 | 20 g   |                                | Masło roślinne            | 10 g  |
|                                | Bulka 100g                 | 1 sz  |                                 | Jarzynka                               | 2 g    |                                |                           |       |
|                                | Masło roślinne             | 10 g  |                                 | Sól                                    | 10 g   |                                |                           |       |
|                                |                            |       |                                 | Mąka pszenna                           | 10 g   |                                |                           |       |
|                                |                            |       | 03070                           | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g) |        |                                |                           |       |
|                                |                            |       |                                 | Łopátka wieprzowa                      | 100 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   |                                |                           |       |
|                                |                            |       | 09120                           | Sur. z marchewki i jablka (g)          |        |                                |                           |       |
|                                |                            |       |                                 | Jablka                                 | 60 g   |                                |                           |       |
|                                |                            |       |                                 | Marchew                                | 150 g  |                                |                           |       |
|                                |                            |       |                                 | Śmietana 18%                           | 20 g   |                                |                           |       |
|                                |                            |       |                                 | Majonez                                | 20 g   |                                |                           |       |
|                                |                            |       |                                 | Cukier                                 | 5 g    |                                |                           |       |
|                                |                            |       | 13220                           | Kompot z jabłek got. (porcja)          |        |                                |                           |       |
|                                |                            |       |                                 | Jablka                                 | 80 g   |                                |                           |       |
|                                |                            |       |                                 | Cukier                                 | 20 g   |                                |                           |       |
| Wartość kaloryczna: 755 [kcal] |                            |       | Wartość kaloryczna: 1323 [kcal] |  |        | Wartość kaloryczna: 364 [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 ]      |
| 10220                | 2443     | 63.54    | 21.92                   | 330.64      | 120.74 | 95.16  | 13.03 | 826.90 | 77.37   | 181.10      |

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