



| ŚNIADANIE                      |                            |       | OBIAD                           |  |       | KOLACJA                        |                           |       |
|--------------------------------|----------------------------|-------|---------------------------------|--|-------|--------------------------------|---------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)   | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)                 | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma |
| 1333                           | Ogonówka                   | 60 g  | 01149                           | Żurek z jajkiem lekk.got (ml)            |       | 1624                           | Szynka kanapkowa          | 60 g  |
| 3635                           | Salata lodowa              | 50 g  |                                 | Jaja                                     | 0,5 s | 3628                           | Pomidory                  | 50 g  |
| 13229                          | Kawa ml, bułka,mr (porcja) |       |                                 | Marchew                                  | 50 g  | 17025                          | Herbata,bułka,mr (porcja) |       |
|                                | Kawa inka                  | 3 g   |                                 | Pietruszka                               | 20 g  |                                | Herbata                   | 2 g   |
|                                | Cukier                     | 20 g  |                                 | Selery                                   | 20 g  |                                | Cukier                    | 20 g  |
|                                | Mleko 2%                   | 300 g |                                 | Mleko                                    | 40 g  |                                | Bułka 100g                | 1 sz  |
|                                | Bułka 100g                 | 1 sz  |                                 | Mąka pszenna                             | 10 g  |                                | Masło roślinne            | 10 g  |
|                                | Masło roślinne             | 10 g  |                                 | Ziemniaki                                | 150 g |                                |                           |       |
|                                |                            |       |                                 | Barsz biały                              | 10 g  |                                |                           |       |
|                                |                            |       |                                 | S ó l                                    | 10 g  |                                |                           |       |
|                                |                            |       |                                 | Jarzyńka                                 | 2 g   |                                |                           |       |
|                                |                            |       | 100481                          | Makaron nitki got z serem (mar) (porcja) |       |                                |                           |       |
|                                |                            |       |                                 | Makaron                                  | 100 g |                                |                           |       |
|                                |                            |       |                                 | Ser twarog.                              | 100 g |                                |                           |       |
|                                |                            |       |                                 | Margaryna                                | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                            |       | 13220                           | Kompot z jabłek got. (porcja)            |       |                                |                           |       |
|                                |                            |       |                                 | Jablka                                   | 80 g  |                                |                           |       |
|                                |                            |       |                                 | Cukier                                   | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                            |       | 018                             | Bułka 50 g                               | 1 sz  |                                |                           |       |
| Wartość kaloryczna: 547 [kcal] |                            |       | Wartość kaloryczna: 1325 [kcal] |  |       | Wartość kaloryczna: 381 [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 ]      |
| 9428                 | 2253     | 53.70    | 19.07                   | 336.66      | 95.37 | 76.06  | 13.60 | 802.50 | 36.71   | 200.30      |

| POSILEK   | Występujące Alergeny                   |
|-----------|--|
| Śniadanie | Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten |
| Obiad     | Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten |
| Kolacja   | Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten |