



| ŚNIADANIE                      |                                  |       | OBIAD                           |                             |                | KOLACJA                        |                          |       |
|--------------------------------|----------------------------------|-------|---------------------------------|-----------------------------|----------------|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)         | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)    | Norma          | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1212                           | Szynka drobiowa                  | 40 g  | 01038                           | Jarzynowa lekk.got.         |                | 1624                           | Szynka kanapkowa         | 60 g  |
| 3628                           | Pomidory                         | 50 g  |                                 | Konc.pomidor.30%            | 10 g           | 3635                           | Salata lodowa            | 50 g  |
| 1326                           | Szpinak                          | 10 g  |                                 | Marchew                     | 80 g           | 17025                          | Herbata,bulka,mr         |       |
| 22223                          | Masło roślinne                   | 10 g  |                                 | Mąka pszenna                | 10 g           |                                | Herbata                  | 2 g   |
| 0303                           | Drożdżówka 50g                   | 1 sz  |                                 | Pietruszka                  | 30 g           |                                | Cukier                   | 20 g  |
| 018                            | Bulka 50 g                       | 1 sz  | Selery                          | 30 g                        | Bulka 100g     |                                | 1 sz                     |       |
| 17001                          | Herbata got.                     |       | Mleko                           | 40 g                        | Masło roślinne |                                | 10 g                     |       |
|                                | Cukier                           | 20 g  |                                 | Ziemniaki                   | 150 g          |                                |                          |       |
|                                | Herbata                          | 2 g   |                                 | S ó l                       | 10 g           |                                |                          |       |
| 010981                         | Płatki jeczmiennie na mleku got. |       |                                 | Jarzynka                    | 2 g            |                                |                          |       |
|                                | Mleko                            | 300 g | 10123                           | Makaron nitki got. z mięsem |                |                                |                          |       |
|                                | Płatki jęczmienne                | 30 g  |                                 | Makaron nitka               | 100 g          |                                |                          |       |
|                                |                                  |       |                                 | Marchew                     | 20 g           |                                |                          |       |
|                                |                                  |       |                                 | Pietruszka                  | 20 g           |                                |                          |       |
|                                |                                  |       |                                 | Selery                      | 20 g           |                                |                          |       |
|                                |                                  |       |                                 | Margaryna zw.               | 10 g           |                                |                          |       |
|                                |                                  |       |                                 | Łopatka wieprzowa           | 100 g          |                                |                          |       |
|                                |                                  |       | 13220                           | Kompot z jabłek got.        |                |                                |                          |       |
|                                |                                  |       |                                 | Jabłka                      | 80 g           |                                |                          |       |
|                                |                                  |       |                                 | Cukier                      | 20 g           |                                |                          |       |
|                                |                                  |       | 3307                            | Herbatniki                  | 40 g           |                                |                          |       |
|                                |                                  |       | 018                             | Bulka 50 g                  | 1 sz           |                                |                          |       |
| Wartość kaloryczna: 943 [kcal] |                                  |       | Wartość kaloryczna: 1445 [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 ]      |
| 11578                | 2767     | 54.44    | 16.66                   | 427.30      | 113.53 | 95.63  | 15.24 | 883.10 | 52.81   | 251.70      |

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