



| ŚNIADANIE                      |                                 |       | OBIAD                           |                                    |        | KOLACJA                        |                          |       |
|--------------------------------|---------------------------------|-------|---------------------------------|------------------------------------|--------|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)        | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)           | Norma  | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 2541                           | Ser topiony                     | 50 g  | 01114                           | Pomidorowa z ryżem lekk.got.       |        | 1209                           | Półdzwica drobiowa       | 60 g  |
| 3628                           | Pomidory                        | 50 g  |                                 | Marchew                            | 50 g   | 3635                           | Salata lodowa            | 50 g  |
| 1327                           | Roszpinka                       | 10 g  |                                 | Mąka pszenna                       | 10 g   | 17025                          | Herbata, bułka, mr       |       |
| 13237                          | Herbata , mr 10g , obwarzanek   |       |                                 | Konc.pomidor.30%                   | 30 g   |                                | Herbata                  | 2 g   |
|                                | Herbata                         | 2 g   |                                 | Pietruszka                         | 20 g   |                                | Cukier                   | 20 g  |
|                                | Cukier                          | 20 g  |                                 | Selery                             | 20 g   |                                | Bułka 100g               | 1 sz  |
|                                | Masło roślinne                  | 10 g  |                                 | Ryż                                | 30 g   |                                | Masło roślinne           | 10 g  |
|                                | Obwarzanek                      | 1 sz  |                                 | S ó l                              | 10 g   |                                |                          |       |
| 010981                         | Płatki jęczmienne na mleku got. |       |                                 | Jarzynka                           | 2 g    |                                |                          |       |
|                                | Mleko                           | 300 g | 03070                           | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym |        |                                |                          |       |
|                                | Płatki jęczmienne               | 30 g  |                                 | Łopatką 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   |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Bułka 100g                         | 0,2 sz |                                |                          |       |
|                                |                                 |       | 09009                           | Buraczki got.opr.                  |        |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Buraki                             | 180 g  |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Margaryna                          | 7 g    |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Cukier                             | 5 g    |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Mąka pszenna                       | 5 g    |                                |                          |       |
|                                |                                 |       | 09141                           | Ziemniaki got.                     |        |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Ziemniaki                          | 300 g  |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Mleko                              | 15 g   |                                |                          |       |
|                                |                                 |       | 13220                           | Kompot z jabłek got.               |        |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Jablka                             | 80 g   |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Cukier                             | 20 g   |                                |                          |       |
| Wartość kaloryczna: 578 [kcal] |                                 |       | Wartość kaloryczna: 1122 [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 ]      |
| 8639                 | 2065     | 58.99    | 23.23                   | 308.31      | 106.16 | 74.73  | 13.42 | 769.27 | 45.86   | 103.60      |

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