



| ŚNIADANIE                      |                              |       | OBIAD                           |                                    |        | KOLACJA                        |                          |       |
|--------------------------------|------------------------------|-------|---------------------------------|------------------------------------|--------|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)     | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)           | Norma  | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 201                            | Jaja                         | 1 s   | 01166                           | Solferino lekk. got.               |        | 1343                           | Szynka gotowana          | 60 g  |
| 1324                           | Półdewica wędz.              | 40 g  |                                 | Marchew                            | 50 g   | 3635                           | Salata lodowa            | 50 g  |
| 3628                           | Pomidory                     | 50 g  |                                 | Selery                             | 20 g   | 17025                          | Herbata, bułka, mr       |       |
| 3634                           | Salata ziel.                 | 10 g  |                                 | Pietruszka                         | 20 g   |                                | Herbata                  | 2 g   |
| 17025                          | Herbata, bułka, mr           |       |                                 | Mleko 2%                           | 20 g   |                                | Cukier                   | 20 g  |
|                                | Herbata                      | 2 g   |                                 | Ziemniaki                          | 150 g  |                                | Bułka 100g               | 1 sz  |
|                                | Cukier                       | 20 g  |                                 | Mąka pszenna                       | 10 g   |                                | Masło roślinne           | 10 g  |
|                                | Bułka 100g                   | 1 sz  |                                 | Sól                                | 10 g   |                                |                          |       |
|                                | Masło roślinne               | 10 g  |                                 | Konc. pomidor. 30%                 | 20 g   |                                |                          |       |
| 01098                          | Płatki owsiane na mleku got. |       |                                 | Jarzynka                           | 2 g    |                                |                          |       |
|                                | Mleko                        | 300 g | 03070                           | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym |        |                                |                          |       |
|                                | Płatki owsiane               | 30 g  |                                 | Łopatką wieprzową                  | 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 |                                |                          |       |
|                                |                              |       | 09141                           | Ziemniaki got.                     |        |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Ziemniaki                          | 300 g  |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Mleko                              | 15 g   |                                |                          |       |
|                                |                              |       | 09144                           | Buraczki got. z jabłkami           |        |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Buraki                             | 150 g  |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Jabłka                             | 40 g   |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Cukier                             | 5 g    |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Olej jadalny                       | 7 g    |                                |                          |       |
|                                |                              |       | 13220                           | Kompot z jabłek got.               |        |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Jabłka                             | 80 g   |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Cukier                             | 20 g   |                                |                          |       |
| Wartość kaloryczna: 768 [kcal] |                              |       | Wartość kaloryczna: 1223 [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    | Łonnik | Cholesterol |
|----------------------|----------|----------|-------------------------|-------------|--------|--------|-------|--------|--------|-------------|
| [ kJ ]               | [ kcal ] | [ g ]    | [ g ]                   | [ g ]       | [ g ]  | [ g ]  | [ g ] | [ mg ] | [ g ]  | [ mg ]      |
| 9918                 | 2370     | 61.94    | 18.81                   | 341.30      | 109.50 | 89.62  | 12.81 | 818.04 | 58.84  | 146.70      |

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