



| ŚNIADANIE           |                                 |            | OBIAD               |                           |             | KOLACJA             |                          |            |
|---------------------|---------------------------------|------------|---------------------|---------------------------|-------------|---------------------|--------------------------|------------|
| Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)        | Norma      | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma       | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma      |
| 1324                | Poledwica wędz.                 | 40 g       | 01038               | Jarzynowa lekk.got.       |             | 1343                | Szynka gotowana          | 60 g       |
| 3801                | Dżem truskawkowy                | 40 g       |                     | Konc.pomidor.30%          | 10 g        | 3635                | Salata lodowa            | 50 g       |
| 3628                | Pomidory                        | 50 g       |                     | Marchew                   | 80 g        | 17025               | Herbata,bulka,mr         |            |
| 3634                | Salata ziel.                    | 10 g       |                     | Mąka pszenna              | 10 g        |                     | Herbata                  | 2 g        |
| 17025               | Herbata,bulka,mr                |            |                     | Pietruszka                | 30 g        |                     | Cukier                   | 20 g       |
|                     | Herbata                         | 2 g        |                     | Selery                    | 30 g        |                     | Bulka 100g               | 1 sz       |
|                     | Cukier                          | 20 g       |                     | Mleko                     | 40 g        |                     | Masło roślinne           | 10 g       |
|                     | Bulka 100g                      | 1 sz       |                     | Ziemniaki                 | 150 g       |                     |                          |            |
|                     | Masło roślinne                  | 10 g       |                     | Sól                       | 10 g        |                     |                          |            |
| 010981              | Płatki jęczmienne na mleku got. |            |                     | Jarzynka                  | 2 g         |                     |                          |            |
|                     | Mleko                           | 300 g      | 02131               | Makaron z sosem bolońskim |             |                     |                          |            |
|                     | Płatki jęczmienne               | 30 g       |                     | Makaron nitka             | 100 g       |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Łopatka wieprzowa         | 80 g        |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Marchew                   | 30 g        |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Pomidory                  | 150 g       |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Cebula                    | 20 g        |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Konc.pomidor.30%          | 20 g        |                     |                          |            |
|                     |                                 |            | 13220               | Kompot z jablek got.      |             |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Jabłka                    | 80 g        |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Cukier                    | 20 g        |                     |                          |            |
|                     |                                 |            | 3702                | Banany                    | 100 g       |                     |                          |            |
| Wartość kaloryczna: |                                 | 627 [kcal] | Wartość kaloryczna: |                           | 1029 [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 ]      |
| 8516                 | 2035     | 38.28    | 12.77                   | 319.29      | 104.51 | 74.07  | 12.81 | 976.00 | 53.73   | 219.50      |

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