



| ŚNIADANIE                      |                                       |       | OBIAD                           |                                          |        | KOLACJA                        |                           |       |
|--------------------------------|---------------------------------------|-------|---------------------------------|------------------------------------------|--------|--------------------------------|---------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)              | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)                 | Norma  | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma |
| 1212                           | Szynka drobiowa                       | 40 g  | 01171                           | Selerowa lekk. z grzankami got. (porcja) |        | 1343                           | Szynka gotowana           | 60 g  |
| 0303                           | Drożdżówka 50g                        | 1 sz  |                                 | Selery                                   | 100 g  | 3628                           | Pomidory                  | 50 g  |
| 018                            | Bułka 50 g                            | 1 sz  |                                 | Mleko 2%                                 | 40 g   | 17025                          | Herbata,bułka,mr (porcja) |       |
| 22223                          | Masło roślinne                        | 10 g  |                                 | Mąka pszenna                             | 10 g   |                                | Herbata                   | 2 g   |
| 3635                           | Salata lodowa                         | 50 g  |                                 | Marchew                                  | 30 g   |                                | Cukier                    | 20 g  |
| 17001                          | Herbata got. (porcja)                 |       |                                 | Pietruszka                               | 30 g   |                                | Bułka 100g                | 1 sz  |
|                                | Cukier                                | 20 g  |                                 | S ó l                                    | 10 g   |                                | Masło roślinne            | 10 g  |
|                                | Herbata                               | 2 g   |                                 | Jarzynka                                 | 2 g    |                                |                           |       |
| 01098                          | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) |       |                                 | Bułka 50 g                               | 1 sz   |                                |                           |       |
|                                | Mleko                                 | 300 g | 03070                           | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g)   |        |                                |                           |       |
|                                | Płatki owsiane                        | 30 g  |                                 | Łopatka 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 |                                |                           |       |
|                                |                                       |       | 09141                           | Ziemniaki got. (g)                       |        |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Ziemniaki                                | 300 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Mleko                                    | 15 g   |                                |                           |       |
|                                |                                       |       | 09022                           | Fasolka szparagowa got. (g)              |        |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Margaryna                                | 10 g   |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Bułka tarta                              | 5 g    |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Fasolka szparag. kons.                   | 150 g  |                                |                           |       |
|                                |                                       |       | 13220                           | Kompot z jabłek got. (porcja)            |        |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Jabłka                                   | 80 g   |                                |                           |       |
|                                |                                       |       |                                 | Cukier                                   | 20 g   |                                |                           |       |
| Wartość kaloryczna: 941 [kcal] |                                       |       | Wartość kaloryczna: 1369 [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 ]      |
| 11257                | 2690     | 56.21    | 18.35                   | 404.05      | 102.96 | 100.88 | 15.84 | 954.70 | 45.80   | 368.10      |

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