



| ŚNIADANIE                      |                                          |       | OBIAD                           |                                          |       | KOLACJA                        |                           |       |
|--------------------------------|------------------------------------------|-------|---------------------------------|------------------------------------------|-------|--------------------------------|---------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)                 | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)                 | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma |
| 1212                           | Szynka drobiowa                          | 50 g  | 02109                           | Ziemn. z ziel. groszkiem lekk.got. (g)   |       | 1333                           | Ogonówka                  | 60 g  |
| 3801                           | Dżem truskawkowy                         | 25 g  |                                 | Groszek kons.                            | 20 g  | 3635                           | Salata lodowa             | 50 g  |
| 22223                          | Masło roślinne                           | 10 g  |                                 | Ziemniaki                                | 150 g | 17025                          | Herbata,bułka,mr (porcja) |       |
| 018                            | Bułka 50 g                               | 1 sz  |                                 | Mleko 2%                                 | 40 g  |                                | Herbata                   | 2 g   |
| 0301                           | Bułka słodka 50g                         | 1 sz  |                                 | Mąka pszenna                             | 10 g  |                                | Cukier                    | 20 g  |
| 3628                           | Pomidory                                 | 50 g  |                                 | Marchew                                  | 50 g  |                                | Bułka 100g                | 1 sz  |
| 3634                           | Salata ziel.                             | 10 g  |                                 | Selery                                   | 20 g  |                                | Masło roślinne            | 10 g  |
| 17001                          | Herbata got. (porcja)                    |       |                                 | Pietruszka                               | 20 g  |                                |                           |       |
|                                | Cukier                                   | 20 g  |                                 | S ó l                                    | 10 g  |                                |                           |       |
|                                | Herbata                                  | 2 g   |                                 | Jarzyńska                                | 2 g   |                                |                           |       |
| 010981                         | Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja) |       | 100481                          | Makaron nitki got z serem (mar) (porcja) |       |                                |                           |       |
|                                | Mleko                                    | 300 g |                                 | Makaron                                  | 100 g |                                |                           |       |
|                                | Płatki jęczmienne                        | 30 g  |                                 | Ser twarog.                              | 100 g |                                |                           |       |
|                                |                                          |       |                                 | Margaryna                                | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                                          |       | 13220                           | Kompot z jabłek got. (porcja)            |       |                                |                           |       |
|                                |                                          |       |                                 | Jabłka                                   | 80 g  |                                |                           |       |
|                                |                                          |       |                                 | Cukier                                   | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                                          |       | 3307                            | Herbatniki                               | 40 g  |                                |                           |       |
|                                |                                          |       | 018                             | Bułka 50 g                               | 1 sz  |                                |                           |       |
| Wartość kaloryczna: 941 [kcal] |                                          |       | Wartość kaloryczna: 1445 [kcal] |                                          |       | Wartość kaloryczna: 384 [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 ]      |
| 11589                | 2770     | 56.04    | 18.25                   | 420.93      | 110.37 | 82.30  | 15.10 | 789.30 | 32.91   | 222.60      |

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