



| ŚNIADANIE                      |                                          |       | OBIAD                           |                                 |       | KOLACJA                        |                           |       |
|--------------------------------|------------------------------------------|-------|---------------------------------|---------------------------------|-------|--------------------------------|---------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)                 | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)        | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma |
| 1624                           | Szynka kanapkowa                         | 60 g  | 01038                           | Jarzynowa lekk.got. (porcja)    |       | 1333                           | Ogonówka                  | 60 g  |
| 22223                          | Masło roślinne                           | 10 g  |                                 | Konc.pomidor.30%                | 10 g  | 3635                           | Salata lodowa             | 50 g  |
| 3628                           | Pomidory                                 | 50 g  |                                 | Marchew                         | 80 g  | 17025                          | Herbata,bułka,mr (porcja) |       |
| 1326                           | Szpinak                                  | 10 g  |                                 | Mąka pszenna                    | 10 g  |                                | Herbata                   | 2 g   |
| 011                            | Bułka 100g                               | 1 sz  |                                 | Pietruszka                      | 30 g  |                                | Cukier                    | 20 g  |
| 17001                          | Herbata got. (porcja)                    |       |                                 | Selery                          | 30 g  |                                | Bułka 100g                | 1 sz  |
|                                | Cukier                                   | 20 g  |                                 | Mleko                           | 40 g  |                                | Masło roślinne            | 10 g  |
|                                | Herbata                                  | 2 g   |                                 | Ziemniaki                       | 150 g |                                |                           |       |
| 010981                         | Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja) |       |                                 | S ó l                           | 10 g  |                                |                           |       |
|                                | Mleko                                    | 300 g |                                 | Jarzynka                        | 2 g   |                                |                           |       |
|                                | Płatki jęczmienne                        | 30 g  | 10123                           | Makaron nitki got. z mięsem (g) |       |                                |                           |       |
|                                |                                          |       |                                 | Makaron nitka                   | 100 g |                                |                           |       |
|                                |                                          |       |                                 | Marchew                         | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                                          |       |                                 | Pietruszka                      | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                                          |       |                                 | Selery                          | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                                          |       |                                 | Margaryna zw.                   | 10 g  |                                |                           |       |
|                                |                                          |       |                                 | Łopátka wieprzowa               | 100 g |                                |                           |       |
|                                |                                          |       | 13220                           | Kompot z jabłek got. (porcja)   |       |                                |                           |       |
|                                |                                          |       |                                 | Jabłka                          | 80 g  |                                |                           |       |
|                                |                                          |       |                                 | Cukier                          | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                                          |       | 018                             | Bułka 50 g                      | 1 sz  |                                |                           |       |
|                                |                                          |       | 3307                            | Herbatniki                      | 40 g  |                                |                           |       |
| Wartość kaloryczna: 649 [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 ]      |
| 10366                | 2477     | 53.16    | 16.80                   | 399.84      | 112.33 | 92.81  | 14.44 | 873.10 | 53.45   | 200.30      |

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