



| ŚNIADANIE                      |                                          |       | OBIAD                           |                                    |       | KOLACJA                        |                                          |       |
|--------------------------------|------------------------------------------|-------|---------------------------------|------------------------------------|-------|--------------------------------|------------------------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)                 | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)           | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)                 | Norma |
| 1624                           | Szynka kanapkowa                         | 40 g  | 0112                            | Barszcz czerwony lekk.got (porcja) |       | 1333                           | Ogonówka                                 | 40 g  |
| 13103                          | Herbata,bulka 5.masło (g)                |       |                                 | Buraki                             | 100 g | 13103                          | Herbata,bulka 5.masło (g)                |       |
|                                | Herbata                                  | 2 g   |                                 | Marchew                            | 50 g  |                                | Herbata                                  | 2 g   |
|                                | Cukier                                   | 20 g  |                                 | Mleko                              | 40 g  |                                | Cukier                                   | 20 g  |
|                                | Bulka 50 g                               | 1 sz  |                                 | Mąka pszenna                       | 5 g   |                                | Bulka 50 g                               | 1 sz  |
|                                | Masło                                    | 10 g  |                                 | Pietruszka                         | 20 g  |                                | Masło                                    | 10 g  |
| 010981                         | Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja) |       |                                 | Selery                             | 20 g  | 010981                         | Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja) |       |
|                                | Mleko                                    | 300 g |                                 | Ziemniaki                          | 150 g |                                | Mleko                                    | 300 g |
|                                | Płatki jęczmienne                        | 30 g  |                                 | S ó l                              | 10 g  |                                | Płatki jęczmienne                        | 30 g  |
|                                |                                          |       |                                 | Jarzynka                           | 2 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                             | Bulka 50 g                         | 1 sz  |                                |                                          |       |
|                                |                                          |       | 3307                            | Herbatniki                         | 40 g  |                                |                                          |       |
| Wartość kaloryczna: 748 [kcal] |                                          |       | Wartość kaloryczna: 1429 [kcal] |                                    |       | Wartość kaloryczna: 751 [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 ]      |
| 13866                | 3314     | 49.95    | 17.66                   | 562.74      | 124.28 | 122.08 | 19.06 | 940.65 | 64.35   | 277.90      |

| 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               |