



| ŚNIADANIE                      |                              |       | OBIAD                           |                              |       | KOLACJA                        |                          |       |
|--------------------------------|------------------------------|-------|---------------------------------|------------------------------|-------|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)     | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)     | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 201                            | Jaja                         | 2 s   | 01026                           | Fasolowa got.                |       | 1342                           | Mielonka wp              | 60 g  |
| 3628                           | Pomidory                     | 50 g  |                                 | Ziemniaki                    | 150 g | 3627                           | Papryka św.              | 50 g  |
| 3634                           | Salata ziel.                 | 10 g  |                                 | Kości                        | 50 g  | 17011                          | Herbata,chleb,mr         |       |
| 17011                          | Herbata,chleb,mr             |       |                                 | Fasola                       | 40 g  |                                | Herbata                  | 2 g   |
|                                | Herbata                      | 2 g   |                                 | Marchew                      | 50 g  |                                | Cukier                   | 20 g  |
|                                | Cukier                       | 20 g  |                                 | Selery                       | 20 g  |                                | Chleb krojony            | 100 g |
|                                | Chleb krojony                | 100 g |                                 | Pietruszka                   | 20 g  |                                | Masło roślinne           | 10 g  |
|                                | Masło roślinne               | 10 g  |                                 | Śmietana 18%                 | 10 g  |                                |                          |       |
| 01098                          | Płatki owsiane na mleku got. |       |                                 | Mąka pszenna                 | 10 g  |                                |                          |       |
|                                | Mleko                        | 300 g |                                 | S ó l                        | 5 g   |                                |                          |       |
|                                | Płatki owsiane               | 30 g  |                                 | Jarzynka                     | 1 g   |                                |                          |       |
|                                |                              |       | 10121                           | Ryż z jabłkami i śmiet. got. |       |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Ryż                          | 80 g  |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Cukier puder                 | 15 g  |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Jabłka                       | 200 g |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Margaryna                    | 10 g  |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Mleko                        | 100 g |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Cukier                       | 15 g  |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Śmietana 18%                 | 80 g  |                                |                          |       |
|                                |                              |       | 13220                           | Kompot z jabłek got.         |       |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Jabłka                       | 80 g  |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Cukier                       | 20 g  |                                |                          |       |
|                                |                              |       | 021                             | Chleb krojony                | 50 g  |                                |                          |       |
| Wartość kaloryczna: 969 [kcal] |                              |       | Wartość kaloryczna: 1349 [kcal] |                              |       | Wartość kaloryczna: 514 [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 ]      |
| 11847                | 2831     | 79.89    | 29.85                   | 447.41      | 151.28 | 85.72  | 10.42 | 1241.45 | 63.88   | 644.60      |

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