



| ŚNIADANIE           |                              |              | OBIAD               |                           |              | KOLACJA             |                          |              |
|---------------------|------------------------------|--------------|---------------------|---------------------------|--------------|---------------------|--------------------------|--------------|
| Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)     | Norma        | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma        | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma        |
| 1212                | Szynka drobiowa              | 40 g         | 01149               | Żurek z jajkiem lekk.got  |              | 1343                | Szynka gotowana          | 60 g         |
| 3628                | Pomidory                     | 50 g         |                     | Jaja                      | 0,5 s        | 3635                | Salata lodowa            | 50 g         |
| 3634                | Salata ziel.                 | 10 g         |                     | Marchew                   | 50 g         | 17025               | Herbata,bulka,mr         |              |
| 08064               | Twaróg z ml.mp               |              |                     | Pietruszka                | 20 g         |                     | Herbata                  | 2 g          |
|                     | Ser twarog.                  | 50 g         |                     | Selery                    | 20 g         |                     | Cukier                   | 20 g         |
|                     | Mleko 2%                     | 20 g         |                     | Mleko                     | 40 g         |                     | Bulka 100g               | 1 sz         |
| 17025               | Herbata,bulka,mr             |              |                     | Mąka pszenna              | 10 g         |                     | Masło roślinne           | 10 g         |
|                     | Herbata                      | 2 g          |                     | Ziemniaki                 | 150 g        |                     |                          |              |
|                     | Cukier                       | 20 g         |                     | Barsz biały               | 10 g         |                     |                          |              |
|                     | Bulka 100g                   | 1 sz         |                     | S ó l                     | 10 g         |                     |                          |              |
|                     | Masło roślinne               | 10 g         |                     | Jarzynka                  | 2 g          |                     |                          |              |
| 01098               | Płatki owsiane na mleku got. |              | 02046               | Kopytka got z marg.       |              |                     |                          |              |
|                     | Mleko                        | 300 g        |                     | Jaja                      | 0,3 s        |                     |                          |              |
|                     | Płatki owsiane               | 30 g         |                     | Mąka pszenna              | 80 g         |                     |                          |              |
|                     |                              |              |                     | Mąka ziemn.               | 30 g         |                     |                          |              |
|                     |                              |              |                     | Margaryna zw.             | 20 g         |                     |                          |              |
|                     |                              |              |                     | Ziemniaki                 | 400 g        |                     |                          |              |
|                     |                              |              | 09120               | Sur. z marchewki i jabłka |              |                     |                          |              |
|                     |                              |              |                     | Jabłka                    | 60 g         |                     |                          |              |
|                     |                              |              |                     | Marchew                   | 150 g        |                     |                          |              |
|                     |                              |              |                     | Śmietana 18%              | 20 g         |                     |                          |              |
|                     |                              |              |                     | Majonez                   | 20 g         |                     |                          |              |
|                     |                              |              |                     | Cukier                    | 5 g          |                     |                          |              |
|                     |                              |              | 13220               | Kompot z jablek got.      |              |                     |                          |              |
|                     |                              |              |                     | Jabłka                    | 80 g         |                     |                          |              |
|                     |                              |              |                     | Cukier                    | 20 g         |                     |                          |              |
|                     |                              |              | 018                 | Bulka 50 g                | 1 sz         |                     |                          |              |
| Wartość kaloryczna: |                              | 701 [kcal]   | Wartość kaloryczna: |                           | 1874 [kcal]  | Wartość kaloryczna: |                          | 379 [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 ]      |
| 12365                | 2955     | 62.12    | 21.29                   | 471.05      | 115.51 | 87.92  | 13.92 | 872.90 | 61.33   | 280.10      |

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