



| ŚNIADANIE                      |                                 |       | OBIAD                           |                                     |        | KOLACJA                       |                          |       |
|--------------------------------|---------------------------------|-------|---------------------------------|-------------------------------------|--------|-------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)        | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)            | Norma  | Indeks                        | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1343                           | Szynka gotowana                 | 40 g  | 01179                           | Ziemniaczana czysta z mak. lek.got. |        | 1624                          | Szynka kanapkowa         | 60 g  |
| 0303                           | Drożdżówka 50g                  | 1 sz  |                                 | Marchew                             | 50 g   | 3635                          | Salata lodowa            | 50 g  |
| 018                            | Bułka 50 g                      | 1 sz  |                                 | Pietruszka                          | 20 g   |                               |                          |       |
| 22223                          | Masło roślinne                  | 10 g  |                                 | Selery                              | 20 g   |                               |                          |       |
| 3628                           | Pomidory                        | 50 g  |                                 | Ziemniaki                           | 150 g  |                               |                          |       |
| 1326                           | Szpinak                         | 10 g  |                                 | Makaron nitka                       | 25 g   |                               |                          |       |
| 17001                          | Herbata got.                    |       |                                 | Jarzynka                            | 2 g    |                               |                          |       |
|                                | Cukier                          | 20 g  |                                 | S ó l                               | 10 g   |                               |                          |       |
|                                | Herbata                         | 2 g   | 03070                           | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym  |        |                               |                          |       |
| 010981                         | Płatki jęczmienne na mleku got. |       |                                 | Łopatką wieprzowa                   | 100 g  |                               |                          |       |
|                                | Mleko                           | 300 g |                                 | Jaja                                | 0,1 s  |                               |                          |       |
|                                | Płatki jęczmienne               | 30 g  |                                 | Mąka pszenna                        | 30 g   |                               |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Margaryna zw.                       | 5 g    |                               |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Marchew                             | 30 g   |                               |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Pietruszka                          | 30 g   |                               |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Selery                              | 30 g   |                               |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Mleko 2%                            | 40 g   |                               |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Bułka 100g                          | 0,2 sz |                               |                          |       |
|                                |                                 |       | 10020                           | Kasza jęczm. got.na sypko           |        |                               |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Kasza jęczm.                        | 80 g   |                               |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Margaryna                           | 5 g    |                               |                          |       |
|                                |                                 |       | 09062                           | Jarzynki got.opr.                   |        |                               |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Margaryna                           | 7 g    |                               |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Marchew                             | 80 g   |                               |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Mąka pszenna                        | 5 g    |                               |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Pietruszka                          | 50 g   |                               |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Selery                              | 50 g   |                               |                          |       |
|                                |                                 |       | 13220                           | Kompot z jabłek got.                |        |                               |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Jablka                              | 80 g   |                               |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Cukier                              | 20 g   |                               |                          |       |
| Wartość kaloryczna: 943 [kcal] |                                 |       | Wartość kaloryczna: 1193 [kcal] |                                     |        | Wartość kaloryczna: 79 [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 ]      |
| 9272                 | 2216     | 45.55    | 16.14                   | 327.28      | 84.68 | 81.65  | 14.22 | 771.37 | 48.03   | 204.50      |

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