



| ŚNIADANIE                      |                              |       | OBIAD                           |                                    |        | KOLACJA                        |                          |       |
|--------------------------------|------------------------------|-------|---------------------------------|------------------------------------|--------|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)     | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)           | Norma  | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1343                           | Szynka gotowana              | 40 g  | 01126                           | Koperkowa lekk.got.                |        | 1209                           | Polędwica drobiowa       | 60 g  |
| 3801                           | Dżem truskawkowy             | 25 g  |                                 | Ziemniaki                          | 150 g  | 3628                           | Pomidory                 | 50 g  |
| 3635                           | Salata lodowa                | 50 g  |                                 | Mąka pszenna                       | 5 g    | 17025                          | Herbata,bulka,mr         |       |
| 018                            | Bulka 50 g                   | 1 sz  |                                 | Koperek                            | 10 g   |                                | Herbata                  | 2 g   |
| 0301                           | Bulka słodka                 | 1 sz  |                                 | Marchew                            | 30 g   |                                | Cukier                   | 20 g  |
| 22223                          | Masło roślinne               | 10 g  |                                 | Pietruszka                         | 10 g   |                                | Bulka 100g               | 1 sz  |
| 17001                          | Herbata got.                 |       |                                 | Selery                             | 10 g   |                                | Masło roślinne           | 10 g  |
|                                | Cukier                       | 20 g  |                                 | Mleko                              | 40 g   |                                |                          |       |
|                                | Herbata                      | 2 g   |                                 | S ó l                              | 10 g   |                                |                          |       |
| 01098                          | Płatki owsiane na mleku got. |       |                                 | Jarzynka                           | 2 g    |                                |                          |       |
|                                | Mleko                        | 300 g | 03070                           | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym |        |                                |                          |       |
|                                | Płatki owsiane               | 30 g  |                                 | Łopatka wieprzowa                  | 100 g  |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Jaja                               | 0,1 s  |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Mąka pszenna                       | 30 g   |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Margaryna zw.                      | 5 g    |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Marchew                            | 30 g   |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Pietruszka                         | 30 g   |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Selery                             | 30 g   |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Mleko 2%                           | 40 g   |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Bulka 100g                         | 0,2 sz |                                |                          |       |
|                                |                              |       | 09141                           | Ziemniaki got.                     |        |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Ziemniaki                          | 300 g  |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Mleko                              | 15 g   |                                |                          |       |
|                                |                              |       | 09150                           | Marchewka got. z wody              |        |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Margaryna                          | 5 g    |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Marchew                            | 150 g  |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Cukier                             | 5 g    |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Bulka tarta                        | 5 g    |                                |                          |       |
|                                |                              |       | 13220                           | Kompot z jabłek got.               |        |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Jabłka                             | 80 g   |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Cukier                             | 20 g   |                                |                          |       |
| Wartość kaloryczna: 929 [kcal] |                              |       | Wartość kaloryczna: 1098 [kcal] |                                    |        | Wartość kaloryczna: 366 [kcal] |                          |       |
| Wartość zestawu: _____ [ zł ]  |                              |       | Wartość zestawu: _____ [ zł ]   |                                    |        | Wartość zestawu: _____ [ zł ]  |                          |       |

| Wartość Energetyczna |          | Tłuszcze | Kwasy Tłuszcz. Nasycone | Węglowodany | Cukry  | Białka | Sól   | Sód    | Blonnik | Cholesterol |
|----------------------|----------|----------|-------------------------|-------------|--------|--------|-------|--------|---------|-------------|
| [ kJ ]               | [ kcal ] | [ g ]    | [ g ]                   | [ g ]       | [ g ]  | [ g ]  | [ g ] | [ mg ] | [ g ]   | [ mg ]      |
| 10010                | 2392     | 48.71    | 16.19                   | 360.26      | 110.68 | 85.86  | 13.86 | 921.75 | 50.68   | 213.80      |

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