



| ŚNIADANIE                      |                                 |       | OBIAD                           |                                    |        | KOLACJA                        |                          |       |
|--------------------------------|---------------------------------|-------|---------------------------------|------------------------------------|--------|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)        | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)           | Norma  | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1324                           | Poledwica wędz.                 | 60 g  | 01126                           | Koperkowa lekk.got.                |        | 1333                           | Ogonówka                 | 60 g  |
| 3628                           | Pomidory                        | 50 g  |                                 | Ziemniaki                          | 150 g  | 3635                           | Salata lodowa            | 50 g  |
| 1326                           | Szpinak                         | 10 g  |                                 | Mąka pszenna                       | 5 g    | 17025                          | Herbata,bułka,mr         |       |
| 13233                          | Bagietka,herbata,mr             |       |                                 | Koperek                            | 10 g   |                                | Herbata                  | 2 g   |
|                                | Bagietka                        | 1 sz  |                                 | Marchew                            | 30 g   |                                | Cukier                   | 20 g  |
|                                | Masło roślinne                  | 10 g  |                                 | Pietruszka                         | 10 g   |                                | Bułka 100g               | 1 sz  |
|                                | Herbata                         | 2 g   |                                 | Selery                             | 10 g   |                                | Masło roślinne           | 10 g  |
|                                | Cukier                          | 20 g  |                                 | Mleko                              | 40 g   |                                |                          |       |
| 010981                         | Płatki jęczmienne na mleku got. |       |                                 | Sól                                | 10 g   |                                |                          |       |
|                                | Mleko                           | 300 g |                                 | Jarzynka                           | 2 g    |                                |                          |       |
|                                | Płatki jęczmienne               | 30 g  | 03070                           | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym |        |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | 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   |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Bułka 100g                         | 0,2 sz |                                |                          |       |
|                                |                                 |       | 10101                           | Ryż got.na sypko                   |        |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Ryż                                | 80 g   |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Margaryna zw.                      | 7 g    |                                |                          |       |
|                                |                                 |       | 09149                           | Marchewka got.opr.                 |        |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Margaryna                          | 5 g    |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Marchew                            | 180 g  |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Cukier                             | 5 g    |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Mąka pszenna                       | 5 g    |                                |                          |       |
|                                |                                 |       | 13220                           | Kompot z jabłek got.               |        |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Jabłka                             | 80 g   |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                 | Cukier                             | 20 g   |                                |                          |       |
| Wartość kaloryczna: 785 [kcal] |                                 |       | Wartość kaloryczna: 1158 [kcal] |                                    |        | Wartość kaloryczna: 384 [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 ]      |
| 9736                 | 2327     | 54.88    | 18.63                   | 367.62      | 110.85 | 91.14  | 14.42 | 878.12 | 46.71   | 171.50      |

| <b>POSILEK</b>   | <b>Występujące Alergeny</b>            |
|------------------|--|
| <b>Śniadanie</b> | Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten |
| <b>Obiad</b>     | Jajka Mleko Seler Gluten               |
| <b>Kolacja</b>   | Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten |