



| ŚNIADANIE           |                            |              | OBIAD               |                                    |              | KOLACJA             |                           |              |
|---------------------|----------------------------|--------------|---------------------|------------------------------------|--------------|---------------------|---------------------------|--------------|
| Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)   | Norma        | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)           | Norma        | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma        |
| 201                 | Jaja                       | 3 s          | 0112                | Barszcz czerwony lekk.got (porcja) |              | 1324                | Poledwica wędz.           | 60 g         |
| 3635                | Salata lodowa              | 50 g         |                     | Buraki                             | 100 g        | 3628                | Pomidory                  | 50 g         |
| 13229               | Kawa ml, bułka,mr (porcja) |              |                     | Marchew                            | 50 g         | 17025               | Herbata,bułka,mr (porcja) |              |
|                     | Kawa inka                  | 3 g          |                     | Mleko                              | 40 g         |                     | Herbata                   | 2 g          |
|                     | Cukier                     | 20 g         |                     | Mąka pszenna                       | 5 g          |                     | Cukier                    | 20 g         |
|                     | Mleko 2%                   | 300 g        |                     | Pietruszka                         | 20 g         |                     | Bułka 100g                | 1 sz         |
|                     | Bułka 100g                 | 1 sz         |                     | Selery                             | 20 g         |                     | Masło roślinne            | 10 g         |
|                     | Masło roślinne             | 10 g         |                     | Ziemniaki                          | 150 g        |                     |                           |              |
|                     |                            |              |                     | S ó l                              | 10 g         |                     |                           |              |
|                     |                            |              |                     | Jarzyńka                           | 2 g          |                     |                           |              |
|                     |                            |              | 02046               | Kopytka got z marg. (porcja)       |              |                     |                           |              |
|                     |                            |              |                     | Jaja                               | 0,3 s        |                     |                           |              |
|                     |                            |              |                     | Mąka pszenna                       | 80 g         |                     |                           |              |
|                     |                            |              |                     | Mąka ziemn.                        | 30 g         |                     |                           |              |
|                     |                            |              |                     | Margaryna zw.                      | 20 g         |                     |                           |              |
|                     |                            |              |                     | Ziemniaki                          | 400 g        |                     |                           |              |
|                     |                            |              | 13220               | Kompot z jabłek got. (porcja)      |              |                     |                           |              |
|                     |                            |              |                     | Jablka                             | 80 g         |                     |                           |              |
|                     |                            |              |                     | Cukier                             | 20 g         |                     |                           |              |
|                     |                            |              | 018                 | Bułka 50 g                         | 1 sz         |                     |                           |              |
| Wartość kaloryczna: |                            | 889 [kcal]   | Wartość kaloryczna: |                                    | 1536 [kcal]  | Wartość kaloryczna: |                           | 385 [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 ]      |
| 11757                | 2810     | 75,00    | 23,92                   | 425,44      | 93,52 | 97,11  | 13,53 | 741,75 | 70,81   | 168,10      |

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