



| ŚNIADANIE                      |                                |       | OBIAD                           |                                  |       | KOLACJA                        |                             |       |
|--------------------------------|--------------------------------|-------|---------------------------------|----------------------------------|-------|--------------------------------|-----------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)       | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)         | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)    | Norma |
| 1341                           | Parówki                        | 70 g  | 01011                           | Barszcz ukraiński got. (ml)      |       | 1315                           | Kiełbasa szynkowa           | 60 g  |
| 3648                           | Rzodkiew biała                 | 50 g  |                                 | Kapusta biała                    | 50 g  | 3635                           | Salata lodowa               | 50 g  |
| 3634                           | Salata ziel.                   | 20 g  |                                 | Buraki                           | 100 g | 17011                          | Herbata, chleb, mr (porcja) |       |
| 1709                           | Herbata, chleb sł, mr (porcja) |       |                                 | Ziemniaki                        | 150 g |                                | Herbata                     | 2 g   |
|                                | Herbata                        | 2 g   |                                 | Śmietana                         | 20 g  |                                | Cukier                      | 20 g  |
|                                | Cukier                         | 20 g  |                                 | Fasola                           | 30 g  |                                | Chleb krojony               | 100 g |
|                                | Masło roślinne                 | 10 g  |                                 | Kości                            | 50 g  |                                | Masło roślinne              | 10 g  |
|                                | Chleb stoniecznikowy           | 100 g |                                 | Marchew                          | 50 g  |                                |                             |       |
| 01073                          | Manna na mleku got. (porcja)   |       |                                 | Pietruszka                       | 20 g  |                                |                             |       |
|                                | Mleko                          | 300 g |                                 | Selery                           | 20 g  |                                |                             |       |
|                                | Kasza manna                    | 30 g  |                                 | Mąka pszenna                     | 5 g   |                                |                             |       |
|                                |                                |       |                                 | S ó l                            | 10 g  |                                |                             |       |
|                                |                                |       |                                 | Jarzynka                         | 2 g   |                                |                             |       |
|                                |                                |       | 10121                           | Ryż z jabłkami i śmiet. got. (g) |       |                                |                             |       |
|                                |                                |       |                                 | Ryż                              | 80 g  |                                |                             |       |
|                                |                                |       |                                 | Cukier puder                     | 15 g  |                                |                             |       |
|                                |                                |       |                                 | Jabłka                           | 200 g |                                |                             |       |
|                                |                                |       |                                 | Margaryna                        | 10 g  |                                |                             |       |
|                                |                                |       |                                 | Mleko                            | 100 g |                                |                             |       |
|                                |                                |       |                                 | Cukier                           | 15 g  |                                |                             |       |
|                                |                                |       |                                 | Śmietana 18%                     | 80 g  |                                |                             |       |
|                                |                                |       | 13220                           | Kompot z jabłek got. (porcja)    |       |                                |                             |       |
|                                |                                |       |                                 | Jabłka                           | 80 g  |                                |                             |       |
|                                |                                |       |                                 | Cukier                           | 20 g  |                                |                             |       |
|                                |                                |       | 021                             | Chleb krojony                    | 50 g  |                                |                             |       |
| Wartość kaloryczna: 669 [kcal] |                                |       | Wartość kaloryczna: 1366 [kcal] |                                  |       | Wartość kaloryczna: 486 [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 ]      |
| 10549                | 2521     | 60,63    | 23,63                   | 440,00      | 151,94 | 62,59  | 14,26 | 2072,25 | 52,01   | 617,00      |

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