



| ŚNIADANIE                      |                           |       | OBIAD                           |                                  |       | KOLACJA                        |                           |       |
|--------------------------------|---------------------------|-------|---------------------------------|----------------------------------|-------|--------------------------------|---------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)         | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma |
| 1347                           | Poledwiczanka             | 60 g  | 01042                           | Krupnik jęczm.got. (ml)          |       | 1624                           | Szynka kanapkowa          | 60 g  |
| 3628                           | Pomidory                  | 50 g  |                                 | Ziemniaki                        | 150 g | 3648                           | Rzodkiew biała            | 50 g  |
| 17011                          | Herbata,chleb,mr (porcja) |       |                                 | Kości                            | 50 g  | 17011                          | Herbata,chleb,mr (porcja) |       |
|                                | Herbata                   | 2 g   |                                 | Marchew                          | 50 g  |                                | Herbata                   | 2 g   |
|                                | Cukier                    | 20 g  |                                 | Pietruszka                       | 20 g  |                                | Cukier                    | 20 g  |
|                                | Chleb krojony             | 100 g |                                 | Selery                           | 20 g  |                                | Chleb krojony             | 100 g |
|                                | Masło roślinne            | 10 g  |                                 | Kasza jęczm.                     | 25 g  |                                | Masło roślinne            | 10 g  |
|                                |                           |       |                                 | S ó l                            | 10 g  |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                 | Jarzynka                         | 2 g   |                                |                           |       |
|                                |                           |       | 02045                           | Kotlet schabowy smażony (g)      |       |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                 | Smalec                           | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                 | Bułka tarta                      | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                 | Schab b/k                        | 100 g |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                 | Jaja                             | 0,1 s |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                 | Mąka pszenna                     | 10 g  |                                |                           |       |
|                                |                           |       | 09141                           | Ziemniaki got. (g)               |       |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                 | Ziemniaki                        | 300 g |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                 | Mleko                            | 15 g  |                                |                           |       |
|                                |                           |       | 09155                           | Surówka z warzyw miesz. (porcja) |       |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                 | Marchew                          | 40 g  |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                 | Cukier                           | 5 g   |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                 | Pietruszka                       | 30 g  |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                 | Selery                           | 30 g  |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                 | Jabłka                           | 30 g  |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                 | Śmietana 18%                     | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                 | Cebula                           | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                 | Ogórki kwasz.                    | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                 | Majonez                          | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                 | Musztarda                        | 5 g   |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                 | Groszek kons.                    | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                 | Pory                             | 20 g  |                                |                           |       |
|                                |                           |       | 13220                           | Kompot z jabłek got. (porcja)    |       |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                 | Jabłka                           | 80 g  |                                |                           |       |
|                                |                           |       |                                 | Cukier                           | 20 g  |                                |                           |       |
| Wartość kaloryczna: 520 [kcal] |                           |       | Wartość kaloryczna: 1359 [kcal] |                                  |       | Wartość kaloryczna: 492 [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 ]      |
| 9925                 | 2372     | 53,02    | 19,28                   | 351,45      | 92,93 | 69,69  | 14,35 | 1013,30 | 32,11   | 432,50      |

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