



| ŚNIADANIE |                                          |       | OBIAD  |                                      |        | KOLACJA |                             |       |
|-----------|------------------------------------------|-------|--------|--------------------------------------|--------|---------|-----------------------------|-------|
| Indeks    | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)                 | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)             | Norma  | Indeks  | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)    | Norma |
| 1342      | Mielonka wp                              | 40 g  | 01172  | Selerowa z makaronem got. (porcja)   |        | 1336    | Szynka mielona              | 60 g  |
| 3803      | Dżem porzeczkowy                         | 25 g  |        | Selery                               | 100 g  | 3635    | Salata lodowa               | 50 g  |
| 022       | Chleb razowy                             | 50 g  |        | Śmietana 18%                         | 20 g   | 17011   | Herbata, chleb, mr (porcja) |       |
| 0301      | Bułka słodka                             | 1 sz  |        | Kości                                | 50 g   |         | Herbata                     | 2 g   |
| 36250     | Ogórki szklarniowe                       | 50 g  |        | Marchew                              | 30 g   |         | Cukier                      | 20 g  |
| 1326      | Szpinak                                  | 10 g  |        | Pietruszka                           | 30 g   |         | Chleb krojony               | 100 g |
| 22223     | Masło roślinne                           | 10 g  |        | Mąka pszenna                         | 10 g   |         | Masło roślinne              | 10 g  |
| 17001     | Herbata got. (porcja)                    |       |        | Makaron nitka                        | 30 g   |         |                             |       |
|           | Cukier                                   | 20 g  |        | Sól                                  | 10 g   |         |                             |       |
|           | Herbata                                  | 2 g   |        | Jarzynka                             | 2 g    |         |                             |       |
| 010981    | Płatki jęczmienne na mleku got. (porcja) |       | 02065  | Pieczeń rzymska pieczona w sosie (g) |        |         |                             |       |
|           | Mleko                                    | 300 g |        | Łopatką wieprzową                    | 80 g   |         |                             |       |
|           | Płatki jęczmienne                        | 30 g  |        | Bułka tarta                          | 15 g   |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Olej jadalny                         | 10 g   |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Jaja                                 | 0,1 s  |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Cebula                               | 20 g   |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Sos pieczeniowy                      | 10 g   |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Margaryna zw.                        | 5 g    |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Śmietana 18%                         | 10 g   |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Mąka pszenna                         | 15 g   |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Bułka 100g                           | 0,2 sz |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Łopatką wieprzową                    | 80 g   |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Bułka tarta                          | 15 g   |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Olej jadalny                         | 10 g   |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Jaja                                 | 0,1 s  |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Cebula                               | 20 g   |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Sos pieczeniowy                      | 10 g   |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Margaryna zw.                        | 5 g    |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Śmietana 18%                         | 10 g   |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Mąka pszenna                         | 15 g   |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Bułka 100g                           | 0,2 sz |         |                             |       |
|           |                                          |       | 10020  | Kasza jęczm. got. na sypko (g)       |        |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Kasza jęczm.                         | 80 g   |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Margaryna                            | 5 g    |         |                             |       |
|           |                                          |       | 09155  | Surówka z warzyw miesz. (porcja)     |        |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Marchew                              | 40 g   |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Cukier                               | 5 g    |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Pietruszka                           | 30 g   |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Selery                               | 30 g   |         |                             |       |
|           |                                          |       |        | Jabłka                               | 30 g   |         |                             |       |

| ŚNIADANIE                                                       |                          |       | OBIAD                                                            |                                                                                                                                               |                                                                     | KOLACJA                                                         |                          |       |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------|-------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks                                                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks                                                           | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)                                                                                                                      | Norma                                                               | Indeks                                                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
|                                                                 |                          |       | 13220                                                            | Śmietana 18%<br>Cebula<br>Ogórki kwasz.<br>Majonez<br>Musztarda<br>Groszek kons.<br>Pory<br>Kompot z jabłek got. (porcja)<br>Jabłka<br>Cukier | 20 g<br>20 g<br>20 g<br>20 g<br>5 g<br>20 g<br>20 g<br>80 g<br>20 g |                                                                 |                          |       |
| Wartość kaloryczna: 755 [kcal]<br>Wartość zestawu: _____ [ zł ] |                          |       | Wartość kaloryczna: 1789 [kcal]<br>Wartość zestawu: _____ [ zł ] |                                                                                                                                               |                                                                     | Wartość kaloryczna: 480 [kcal]<br>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 ]      |
| 12655                | 3025     | 90,26    | 27,62                   | 380,53      | 109,10 | 92,02  | 15,66 | 935,50 | 50,31   | 439,00      |

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