



| ŚNIADANIE                      |                          |       | OBIAD                           |                           |       | KOLACJA                        |                          |       |
|--------------------------------|--------------------------|-------|---------------------------------|---------------------------|-------|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 252                            | Ser salami               | 40 g  | 01041                           | Kalafiorowa zabel.got.    |       | 1339                           | Szynka babuni            | 60 g  |
| 1212                           | Szynka drobiowa          | 40 g  |                                 | Ziemniaki                 | 150 g | 3627                           | Papryka św.              | 50 g  |
| 3628                           | Pomidory                 | 50 g  |                                 | Mąka pszenna              | 10 g  | 17011                          | Herbata, chleb, mr       |       |
| 3634                           | Salata ziel.             | 10 g  |                                 | Kości                     | 50 g  |                                | Herbata                  | 2 g   |
| 17025                          | Herbata, bułka, mr       |       |                                 | Śmietana                  | 20 g  |                                | Cukier                   | 20 g  |
|                                | Herbata                  | 2 g   |                                 | Kalafior                  | 130 g |                                | Chleb krojony            | 100 g |
|                                | Cukier                   | 20 g  |                                 | Marchew                   | 50 g  |                                | Masło roślinne           | 10 g  |
|                                | Bułka 100g               | 1 sz  |                                 | Selery                    | 20 g  |                                |                          |       |
|                                | Masło roślinne           | 10 g  |                                 | Pietruszka                | 20 g  |                                |                          |       |
| 01073                          | Manna na mleku got.      |       |                                 | S ó l                     | 10 g  |                                |                          |       |
|                                | Mleko                    | 300 g |                                 | Jarzynka                  | 2 g   |                                |                          |       |
|                                | Kasza manna              | 30 g  | 02131                           | Makaron z sosem bolońskim |       |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Makaron nitka             | 100 g |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Łopatka wieprzowa         | 80 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Marchew                   | 30 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Pomidory                  | 150 g |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Cebula                    | 20 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Konc.pomidor.30%          | 20 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       | 13220                           | Kompot z jabłek got.      |       |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Jabłka                    | 80 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       |                                 | Cukier                    | 20 g  |                                |                          |       |
|                                |                          |       | 3709                            | Pomarańcze                | 100 g |                                |                          |       |
| Wartość kaloryczna: 742 [kcal] |                          |       | Wartość kaloryczna: 1056 [kcal] |                           |       | Wartość kaloryczna: 500 [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 ]      |
| 9615                 | 2298     | 51.93    | 20.07                   | 352.37      | 105.15 | 91.50  | 14.16 | 1560.80 | 63.65   | 384.90      |

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