



| ŚNIADANIE                      |                                 |       | OBIAD                          |                                  |       | KOLACJA                        |                          |       |
|--------------------------------|---------------------------------|-------|--------------------------------|----------------------------------|-------|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)        | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)         | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1302                           | Schab pieczony                  | 60 g  | 01030                          | Krupnik jęczm. lekk.got.         |       | 1315                           | Kiełbasa szynkowa        | 60 g  |
| 3628                           | Pomidory                        | 50 g  |                                | Ziemniaki                        | 150 g | 3635                           | Salata lodowa            | 50 g  |
| 17025                          | Herbata,bułka,mr                |       |                                | Marchew                          | 50 g  | 17025                          | Herbata,bułka,mr         |       |
|                                | Herbata                         | 2 g   |                                | Pietruszka                       | 20 g  |                                | Herbata                  | 2 g   |
|                                | Cukier                          | 20 g  |                                | Selery                           | 20 g  |                                | Cukier                   | 20 g  |
|                                | Bułka 100g                      | 1 sz  |                                | Kasza jęczm.                     | 25 g  |                                | Bułka 100g               | 1 sz  |
|                                | Masło roślinne                  | 10 g  |                                | S ó l                            | 10 g  |                                | Masło roślinne           | 10 g  |
| 010981                         | Płatki jęczmienne na mleku got. |       |                                | Jarzynka                         | 2 g   |                                |                          |       |
|                                | Mleko                           | 300 g | 2105                           | Bitek schabowy got.w sosie jarz. |       |                                |                          |       |
|                                | Płatki jęczmienne               | 30 g  |                                | Marchew                          | 30 g  |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                | Mleko                            | 40 g  |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                | Mąka pszenna                     | 20 g  |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                | Pietruszka                       | 30 g  |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                | Selery                           | 30 g  |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                | Schab b/k                        | 100 g |                                |                          |       |
|                                |                                 |       | 09141                          | Ziemniaki got.                   |       |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                | Ziemniaki                        | 300 g |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                | Mleko                            | 15 g  |                                |                          |       |
|                                |                                 |       | 09148                          | Salata ze śmiet.                 |       |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                | Salata ziel.                     | 100 g |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                | Śmietana 18%                     | 20 g  |                                |                          |       |
|                                |                                 |       | 13220                          | Kompot z jabłek got.             |       |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                | Jabłka                           | 80 g  |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                | Cukier                           | 20 g  |                                |                          |       |
| Wartość kaloryczna: 681 [kcal] |                                 |       | Wartość kaloryczna: 948 [kcal] |                                  |       | Wartość kaloryczna: 548 [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 ]      |
| 9108                 | 2177     | 39.95    | 14.23                   | 319.23      | 98.52 | 84.00  | 12.46 | 987.00 | 45.41   | 148.10      |

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