



| ŚNIADANIE |                                 |                                | OBIAD  |                             |                                 | KOLACJA |                          |                                |
|-----------|---------------------------------|--------------------------------|--------|-----------------------------|---------------------------------|---------|--------------------------|--------------------------------|
| Indeks    | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)        | Norma                          | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)    | Norma                           | Indeks  | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma                          |
| 1315      | Kielbasa szynkowa               | 50 g                           | 01167  | Grysikowa got.              |                                 | 1402    | Paszтетowa               | 80 g                           |
| 3802      | Dżem wiśniowy                   | 40 g                           |        | Marchew                     | 50 g                            | 3627    | Papryka św.              | 50 g                           |
| 22223     | Masło roślinne                  | 10 g                           |        | Pietruszka                  | 20 g                            | 17011   | Herbata, chleb, mr       |                                |
| 026       | Chleb słonecznikowy             | 60 g                           |        | Selery                      | 20 g                            |         | Herbata                  | 2 g                            |
| 010981    | Płatki jęczmienne na mleku got. |                                |        | Kości                       | 50 g                            |         | Cukier                   | 20 g                           |
|           | Mleko                           | 300 g                          |        | Ziemniaki                   | 150 g                           |         | Chleb krojony            | 100 g                          |
|           | Płatki jęczmienne               | 30 g                           |        | Kasza manna                 | 25 g                            |         | Masło roślinne           | 10 g                           |
| 0301      | Bułka słodka                    | 1 sz                           |        | Sól                         | 10 g                            |         |                          |                                |
| 17001     | Herbata got.                    |                                |        | Jarzyńka                    | 2 g                             |         |                          |                                |
|           | Cukier                          | 20 g                           | 02106  | Zraz wp. pieczony w sosie   |                                 |         |                          |                                |
|           | Herbata                         | 2 g                            |        | Łopata wieprzowa            | 100 g                           |         |                          |                                |
| 3633      | Rzodkiewka                      | 50 g                           |        | Mąka pszenna                | 15 g                            |         |                          |                                |
| 1326      | Szpinak                         | 10 g                           |        | Jaja                        | 0,1 s                           |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Smalec                      | 20 g                            |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Cebula                      | 20 g                            |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Śmietana 18%                | 20 g                            |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Sos pieczeniowy             | 10 g                            |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Bułka 100g                  | 0,2 sz                          |         |                          |                                |
|           |                                 |                                | 09141  | Ziemniaki got.              |                                 |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Ziemniaki                   | 300 g                           |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Mleko                       | 15 g                            |         |                          |                                |
|           |                                 |                                | 09163  | Sałatka z ogórka kiszzonego |                                 |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Ogórki kwasz.               | 140 g                           |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Olej jadalny                | 10 g                            |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Musztarda                   | 5 g                             |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Cukier                      | 5 g                             |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Cebula                      | 20 g                            |         |                          |                                |
|           |                                 |                                | 13220  | Kompot z jabłek got.        |                                 |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Jablka                      | 80 g                            |         |                          |                                |
|           |                                 |                                |        | Cukier                      | 20 g                            |         |                          |                                |
|           |                                 | Wartość kaloryczna: 949 [kcal] |        |                             | Wartość kaloryczna: 1266 [kcal] |         |                          | Wartość kaloryczna: 428 [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 ]      |
| 11058                | 2643     | 75.10    | 24.99                   | 347.46      | 102.58 | 75.27  | 16.23 | 1488.65 | 42.89   | 288.30      |

| <b>POSILEK</b>   | <b>Występujące Alergeny</b>                           |
|------------------|---|
| <b>Śniadanie</b> | Gorzycza Jajka Mleko Sezam Orzeszki Seler Soja Gluten |
| <b>Obiad</b>     | Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten                |
| <b>Kolacja</b>   | Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten                |