



| ŚNIADANIE           |                                 |            | OBIAD               |                              |             | KOLACJA             |                          |            |
|---------------------|---------------------------------|------------|---------------------|------------------------------|-------------|---------------------|--------------------------|------------|
| Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)        | Norma      | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)     | Norma       | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma      |
| 1336                | Szynka mielona                  | 50 g       | 01154               | Ziemniaczana z makronem got. |             | 14063               | Paszтет pieczony         | 80 g       |
| 252                 | Ser salami                      | 40 g       |                     | Marchew                      | 50 g        | 36250               | Ogórki szklamiowe        | 50 g       |
| 011                 | Bułka 100g                      | 1 sz       |                     | Pietruszka                   | 20 g        | 17011               | Herbata, chleb, mr       |            |
| 22223               | Masło roślinne                  | 10 g       |                     | Selery                       | 20 g        |                     | Herbata                  | 2 g        |
| 3627                | Papryka św.                     | 50 g       |                     | Ziemniaki                    | 150 g       |                     | Cukier                   | 20 g       |
| 1327                | Roszpinka                       | 10 g       |                     | Śmietana 18%                 | 20 g        |                     | Chleb krojony            | 100 g      |
| 17001               | Herbata got.                    |            |                     | Kości                        | 50 g        |                     | Masło roślinne           | 10 g       |
|                     | Cukier                          | 20 g       |                     | Mąka pszenna                 | 10 g        |                     |                          |            |
|                     | Herbata                         | 2 g        |                     | Makaron nitka                | 25 g        |                     |                          |            |
| 010981              | Płatki jęczmienne na mleku got. |            |                     | S ó l                        | 10 g        |                     |                          |            |
|                     | Mleko                           | 300 g      |                     | Jarzyńka                     | 2 g         |                     |                          |            |
|                     | Płatki jęczmienne               | 30 g       | 09006               | Bigos pieczony               |             |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Kapusta kwasz.               | 250 g       |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Łopátka wieprzowa            | 40 g        |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Konc.pomidor.30%             | 10 g        |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Kiełbasa śląska              | 20 g        |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Cebula                       | 20 g        |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Boczek sur.                  | 30 g        |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Smalec                       | 20 g        |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Mąka pszenna                 | 10 g        |                     |                          |            |
|                     |                                 |            | 09141               | Ziemniaki got.               |             |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Ziemniaki                    | 300 g       |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Mleko                        | 15 g        |                     |                          |            |
|                     |                                 |            | 13220               | Kompot z jabłek got.         |             |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Jabłka                       | 80 g        |                     |                          |            |
|                     |                                 |            |                     | Cukier                       | 20 g        |                     |                          |            |
|                     |                                 |            | 3809                | Jabłka                       | 200 g       |                     |                          |            |
| Wartość kaloryczna: |                                 | 758 [kcal] | Wartość kaloryczna: |                              | 1412 [kcal] | Wartość kaloryczna: |                          | 632 [kcal] |
| Wartość zestawu:    |                                 | _____ [zł] | Wartość zestawu:    |                              | _____ [zł]  | Wartość zestawu:    |                          | _____ [zł] |

| Wartość Energetyczna |          | Tłuszcz | Kwasy Tłuszcz. Nasycone | Węglowodany | Cukry  | Białka | Sól   | Sód     | Błonnik | Cholesterol |
|----------------------|----------|---------|-------------------------|-------------|--------|--------|-------|---------|---------|-------------|
| [ kJ ]               | [ kcal ] | [ g ]   | [ g ]                   | [ g ]       | [ g ]  | [ g ]  | [ g ] | [ mg ]  | [ g ]   | [ mg ]      |
| 11727                | 2803     | 67,90   | 28,27                   | 376,91      | 115,68 | 71,25  | 14,18 | 1215,80 | 63,79   | 265,70      |

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