



| ŚNIADANIE                       |                          |       | OBIAD                           |                               |        | KOLACJA                        |                          |       |
|---------------------------------|--------------------------|-------|---------------------------------|-------------------------------|--------|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)      | Norma  | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1321                            | Kielbasa żywiecka        | 40 g  | 01154                           | Ziemniaczana z makronem got.  |        | 1620                           | Golonka prasowana        | 60 g  |
| 252                             | Ser salami               | 40 g  |                                 | Marchew                       | 50 g   | 3627                           | Papryka św.              | 50 g  |
| 018                             | Bułka 50 g               | 1 sz  |                                 | Pietruszka                    | 20 g   | 17011                          | Herbata, chleb, mr       |       |
| 026                             | Chleb słonecznikowy      | 60 g  |                                 | Selery                        | 20 g   |                                | Herbata                  | 2 g   |
| 22223                           | Masło roślinne           | 10 g  |                                 | Ziemniaki                     | 150 g  |                                | Cukier                   | 20 g  |
| 36250                           | Ogórki szklarniowe       | 50 g  |                                 | Śmietana 18%                  | 20 g   |                                | Chleb krojony            | 100 g |
| 3634                            | Salata ziel.             | 10 g  |                                 | Kości                         | 50 g   |                                | Masło roślinne           | 10 g  |
| 17001                           | Herbata got.             |       |                                 | Mąka pszenna                  | 10 g   |                                |                          |       |
|                                 | Cukier                   | 20 g  |                                 | Makaron nitka                 | 25 g   |                                |                          |       |
|                                 | Herbata                  | 2 g   |                                 | S ó l                         | 10 g   |                                |                          |       |
| 01073                           | Manna na mleku got.      |       |                                 | Jarzynka                      | 2 g    |                                |                          |       |
|                                 | Mleko                    | 300 g | 02132                           | Pulpeciki w sosie pomidorowym |        |                                |                          |       |
|                                 | Kasza manna              | 30 g  |                                 | Łopatka wieprzowa             | 100 g  |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Jaja                          | 0,1 s  |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Mąka pszenna                  | 30 g   |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Margaryna zw.                 | 5 g    |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Marchew                       | 20 g   |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Pietruszka                    | 10 g   |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Selery                        | 10 g   |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Mleko                         | 40 g   |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Bułka 100g                    | 0,2 sz |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Konc.pomidor.30%              | 30 g   |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Pomidory pelati               | 80 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.          |        |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Jablka                        | 80 g   |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Cukier                        | 20 g   |                                |                          |       |
| Wartość kaloryczna: 1132 [kcal] |                          |       | Wartość kaloryczna: 1274 [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 ]      |
| 11859                | 2834     | 70,85    | 27,38                   | 425,43      | 105,51 | 100,92 | 14,85 | 1853,20 | 61,36   | 395,50      |

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