



| ŚNIADANIE                       |                          |       | OBIAD                           |                          |       | KOLACJA                        |                          |       |
|---------------------------------|--------------------------|-------|---------------------------------|--------------------------|-------|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1315                            | Kiełbasa szynkowa        | 40 g  | 01030                           | Krupnik jęczm. lekk.got. |       | 1209                           | Poleđwica drobiowa       | 60 g  |
| 0303                            | Drożdżówka 50g           | 1 sz  |                                 | Ziemniaki                | 150 g | 3628                           | Pomidory                 | 50 g  |
| 22223                           | Masło roślinne           | 10 g  |                                 | Marchew                  | 50 g  | 1327                           | Roszponka                | 10 g  |
| 018                             | Bułka 50 g               | 1 sz  |                                 | Pietruszka               | 20 g  | 17025                          | Herbata,bułka,mr         |       |
| 3635                            | Salata lodowa            | 50 g  |                                 | Selery                   | 20 g  |                                | Herbata                  | 2 g   |
| 17001                           | Herbata got.             |       |                                 | Kasza jęczm.             | 25 g  |                                | Cukier                   | 20 g  |
|                                 | Cukier                   | 20 g  |                                 | S ó l                    | 10 g  |                                | Bułka 100g               | 1 sz  |
|                                 | Herbata                  | 2 g   |                                 | Jarzynka                 | 2 g   |                                | Masło roślinne           | 10 g  |
| 01073                           | Manna na mleku got.      |       | 02021                           | Gulasz wieprz.got.       |       |                                |                          |       |
|                                 | Mleko                    | 300 g |                                 | Łopátka wieprzowa        | 100 g |                                |                          |       |
|                                 | Kasza manna              | 30 g  |                                 | Margaryna                | 5 g   |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Mleko                    | 40 g  |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Mąka pszenna             | 10 g  |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Pietruszka               | 20 g  |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Selery                   | 20 g  |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Marchew                  | 20 g  |                                |                          |       |
|                                 |                          |       | 09141                           | Ziemniaki got.           |       |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Ziemniaki                | 300 g |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Mleko                    | 15 g  |                                |                          |       |
|                                 |                          |       | 09144                           | Buraczki got.z jablkami  |       |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Buraki                   | 150 g |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Jablka                   | 40 g  |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Cukier                   | 5 g   |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Olej jadalny             | 7 g   |                                |                          |       |
|                                 |                          |       | 13220                           | Kompot z jablek got.     |       |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Jablka                   | 80 g  |                                |                          |       |
|                                 |                          |       |                                 | Cukier                   | 20 g  |                                |                          |       |
| Wartość kaloryczna: 1046 [kcal] |                          |       | Wartość kaloryczna: 1054 [kcal] |                          |       | Wartość kaloryczna: 368 [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 ]      |
| 10326                | 2468     | 48.56    | 14.06                   | 353.51      | 105.36 | 76.77  | 13.45 | 1115.24 | 45.62   | 175.10      |

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