



| ŚNIADANIE                      |                                 |       | OBIAD                          |                           |       | KOLACJA                        |                          |       |
|--------------------------------|---------------------------------|-------|--------------------------------|---------------------------|-------|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)        | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1624                           | Szynka kanapkowa                | 40 g  | 01007                          | Barszcz czerw.zabiel.got. |       | 1307                           | Kiełbasa krak.parz.      | 60 g  |
| 3803                           | Dżem porzeczkowy                | 25 g  |                                | Buraki                    | 100 g | 3648                           | Rzodkiew biała           | 50 g  |
| 3628                           | Pomidory                        | 50 g  |                                | Kości                     | 50 g  | 17011                          | Herbata, chleb, mr       |       |
| 3634                           | Salata ziel.                    | 10 g  |                                | Śmietana                  | 20 g  |                                | Herbata                  | 2 g   |
| 17025                          | Herbata, bułka, mr              |       |                                | Marchew                   | 50 g  |                                | Cukier                   | 20 g  |
|                                | Herbata                         | 2 g   |                                | Pietruszka                | 20 g  |                                | Chleb krojony            | 100 g |
|                                | Cukier                          | 20 g  |                                | Selery                    | 20 g  |                                | Masło roślinne           | 10 g  |
|                                | Bułka 100g                      | 1 sz  |                                | Mąka pszenna              | 5 g   |                                |                          |       |
|                                | Masło roślinne                  | 10 g  |                                | Ziemniaki                 | 150 g |                                |                          |       |
| 010981                         | Płatki jęczmienne na mleku got. |       |                                | Sól                       | 10 g  |                                |                          |       |
|                                | Mleko                           | 300 g |                                | Jarzynka                  | 2 g   |                                |                          |       |
|                                | Płatki jęczmienne               | 30 g  | 07113                          | Śledz w oleju             |       |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                | Filety śledź.             | 110 g |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                | Cebula                    | 60 g  |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                | Olej jadalny              | 20 g  |                                |                          |       |
|                                |                                 |       | 09141                          | Ziemniaki got.            |       |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                | Ziemniaki                 | 300 g |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                | Mleko                     | 15 g  |                                |                          |       |
|                                |                                 |       | 13220                          | Kompot z jabłek got.      |       |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                | Jabłka                    | 80 g  |                                |                          |       |
|                                |                                 |       |                                | Cukier                    | 20 g  |                                |                          |       |
| Wartość kaloryczna: 625 [kcal] |                                 |       | Wartość kaloryczna: 970 [kcal] |                           |       | Wartość kaloryczna: 606 [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 ]      |
| 9209                 | 2201     | 64.57    | 16.90                   | 314.23      | 96.13 | 60.32  | 14.23 | 1050.85 | 40.42   | 320.50      |

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