



| ŚNIADANIE                      |  |       | OBIAD                           |                            |       | KOLACJA                        |                          |       |
|--------------------------------|--|-------|---------------------------------|----------------------------|-------|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)               | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)   | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1624                           | Szynka kanapkowa                       | 40 g  | 01165                           | Solferino got.             |       | 1339                           | Szynka babuni            | 60 g  |
| 36250                          | Ogórki szklarniowe                     | 50 g  |                                 | Marchew                    | 50 g  | 3635                           | Salata lodowa            | 50 g  |
| 3634                           | Salata ziel.                           | 10 g  |                                 | Pietruszka                 | 20 g  | 17011                          | Herbata, chleb, mr       |       |
| 08065                          | Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem mp |       |                                 | Selery                     | 20 g  |                                | Herbata                  | 2 g   |
|                                | Ser twarog.                            | 50 g  |                                 | Konc.pomidor.30%           | 20 g  |                                | Cukier                   | 20 g  |
|                                | Mleko 2%                               | 20 g  |                                 | Kości                      | 50 g  |                                | Chleb krojony            | 100 g |
|                                | Rzodkiewka                             | 10 g  |                                 | Mąka pszenna               | 10 g  |                                | Masło roślinne           | 10 g  |
|                                | Szczypior                              | 5 g   |                                 | Śmietana 18%               | 20 g  |                                |                          |       |
| 021                            | Chleb krojony                          | 50 g  |                                 | S ó l                      | 10 g  |                                |                          |       |
| 026                            | Chleb słonecznikowy                    | 60 g  |                                 | Jarzyanka                  | 2 g   |                                |                          |       |
| 17001                          | Herbata got.                           |       | 09154                           | Krokiety z kapustą smażone |       |                                |                          |       |
|                                | Cukier                                 | 20 g  |                                 | Cebula                     | 20 g  |                                |                          |       |
|                                | Herbata                                | 2 g   |                                 | Olej jadalny               | 20 g  |                                |                          |       |
| 010981                         | Płatki jęczmienne na mleku got.        |       |                                 | Kapusta kwasz.             | 250 g |                                |                          |       |
|                                | Mleko                                  | 300 g |                                 | Mleko 2%                   | 100 g |                                |                          |       |
|                                | Płatki jęczmienne                      | 30 g  |                                 | Mąka pszenna               | 100 g |                                |                          |       |
|                                |  |       |                                 | Jaja                       | 0,5 s |                                |                          |       |
|                                |  |       |                                 | Smalec                     | 20 g  |                                |                          |       |
|                                |  |       |                                 | Zupa grzybowa              | 10 g  |                                |                          |       |
|                                |  |       |                                 | Bułka tarta                | 30 g  |                                |                          |       |
|                                |  |       | 021                             | Chleb krojony              | 50 g  |                                |                          |       |
|                                |  |       | 3307                            | Herbatniki                 | 40 g  |                                |                          |       |
|                                |  |       | 13220                           | Kompot z jabłek got.       |       |                                |                          |       |
|                                |  |       |                                 | Jablka                     | 80 g  |                                |                          |       |
|                                |  |       |                                 | Cukier                     | 20 g  |                                |                          |       |
| Wartość kaloryczna: 759 [kcal] |  |       | Wartość kaloryczna: 1582 [kcal] |                            |       | Wartość kaloryczna: 491 [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 ]      |
| 11852                | 2833     | 84,86    | 26,55                   | 417,14      | 117,08 | 96,48  | 16,27 | 1394,45 | 52,56   | 466,20      |

| POSIŁEK   | Występujące Alergeny  |
|-----------|---|
| Śniadanie | Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten                        |
| Obiad     | Gorczyca Jajka Mleko Sezam Orzechy Orzeszki Seler Soja Gluten |
| Kolacja   | Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten                        |