



| ŚNIADANIE                      |                              |       | OBIAD                           |                           |       | KOLACJA                        |                          |       |
|--------------------------------|------------------------------|-------|---------------------------------|---------------------------|-------|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)     | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)  | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1342                           | Mielonka wp                  | 40 g  | 01167                           | Gryskowa got.             |       | 1339                           | Szynka babuni            | 60 g  |
| 3802                           | Dżem wiśniowy                | 40 g  |                                 | Marchew                   | 50 g  | 3627                           | Papryka św.              | 50 g  |
| 018                            | Bułka 50 g                   | 1 sz  |                                 | Pietruszka                | 20 g  | 17011                          | Herbata, chleb, mr       |       |
| 0301                           | Bułka słodka                 | 1 sz  |                                 | Selery                    | 20 g  |                                | Herbata                  | 2 g   |
| 22223                          | Masło roślinne               | 10 g  |                                 | Kości                     | 50 g  |                                | Cukier                   | 20 g  |
| 3627                           | Papryka św.                  | 50 g  |                                 | Ziemniaki                 | 150 g |                                | Chleb krojony            | 100 g |
| 1326                           | Szpinak                      | 10 g  |                                 | Kasza manna               | 25 g  |                                | Masło roślinne           | 10 g  |
| 17001                          | Herbata got.                 |       |                                 | Sól                       | 10 g  |                                |                          |       |
|                                | Cukier                       | 20 g  |                                 | Jarzynka                  | 2 g   |                                |                          |       |
|                                | Herbata                      | 2 g   | 02105                           | Stek wp. smażony          |       |                                |                          |       |
| 01098                          | Płatki owsiane na mleku got. |       |                                 | Łopatka wieprzowa         | 120 g |                                |                          |       |
|                                | Mleko                        | 300 g |                                 | Mąka pszenna              | 20 g  |                                |                          |       |
|                                | Płatki owsiane               | 30 g  |                                 | Smalec                    | 20 g  |                                |                          |       |
|                                |                              |       | 09141                           | Ziemniaki got.            |       |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Ziemniaki                 | 300 g |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Mleko                     | 15 g  |                                |                          |       |
|                                |                              |       | 09167                           | Bukiet warzyw z wody got. |       |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Bukiet warzyw             | 150 g |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Margaryna zw.             | 5 g   |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Bułka tarta               | 5 g   |                                |                          |       |
|                                |                              |       | 13220                           | Kompot z jabłek got.      |       |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Jabłka                    | 80 g  |                                |                          |       |
|                                |                              |       |                                 | Cukier                    | 20 g  |                                |                          |       |
| Wartość kaloryczna: 948 [kcal] |                              |       | Wartość kaloryczna: 1191 [kcal] |                           |       | Wartość kaloryczna: 500 [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 ]      |
| 11039                | 2638     | 69,15    | 25,47                   | 366,84      | 96,91 | 90,52  | 14,57 | 1007,60 | 42,91   | 285,40      |

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