



| ŚNIADANIE                       |                              |       | OBIAD                           |                          |       | KOLACJA                        |                          |       |
|---------------------------------|------------------------------|-------|---------------------------------|--------------------------|-------|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)     | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 14063                           | Pasztet pieczony             | 60 g  | 01043                           | Koperkowa got.           |       | 1333                           | Ogonówka                 | 60 g  |
| 2542                            | Ser topiony 22.5 g           | 1 sz  |                                 | Ziemniaki                | 150 g | 36250                          | Ogórki szklamiowe        | 50 g  |
| 3627                            | Papryka św.                  | 50 g  |                                 | Mąka pszenna             | 5 g   | 17011                          | Herbata,chleb,mr         |       |
| 3634                            | Salata ziel.                 | 10 g  |                                 | Koperek                  | 10 g  |                                | Herbata                  | 2 g   |
| 1709                            | Herbata,chleb sł,mr          |       |                                 | Kości                    | 50 g  |                                | Cukier                   | 20 g  |
|                                 | Herbata                      | 2 g   |                                 | Śmietana                 | 20 g  |                                | Chleb krojony            | 100 g |
|                                 | Cukier                       | 20 g  |                                 | Marchew                  | 30 g  |                                | Masło roślinne           | 10 g  |
|                                 | Masło roślinne               | 10 g  |                                 | Selery                   | 10 g  |                                |                          |       |
|                                 | Chleb słonecznikowy          | 100 g |                                 | Pory                     | 10 g  |                                |                          |       |
| 01098                           | Płatki owsiane na mleku got. |       |                                 | Pietruszka               | 10 g  |                                |                          |       |
|                                 | Mleko                        | 300 g |                                 | S ó l                    | 10 g  |                                |                          |       |
|                                 | Płatki owsiane               | 30 g  |                                 | Jarzynka                 | 2 g   |                                |                          |       |
|                                 |                              |       | 02130                           | Leczo                    |       |                                |                          |       |
|                                 |                              |       |                                 | Cukinia                  | 200 g |                                |                          |       |
|                                 |                              |       |                                 | Cebula                   | 30 g  |                                |                          |       |
|                                 |                              |       |                                 | Kielbasa śląska          | 80 g  |                                |                          |       |
|                                 |                              |       |                                 | Konc.pomidor.30%         | 20 g  |                                |                          |       |
|                                 |                              |       |                                 | Pomidory                 | 15 g  |                                |                          |       |
|                                 |                              |       |                                 | Olej jadalny             | 20 g  |                                |                          |       |
|                                 |                              |       |                                 | Mąka pszenna             | 10 g  |                                |                          |       |
|                                 |                              |       |                                 | Papryka św.              | 60 g  |                                |                          |       |
|                                 |                              |       | 13220                           | Kompot z jabłek got.     |       |                                |                          |       |
|                                 |                              |       |                                 | Jabłka                   | 80 g  |                                |                          |       |
|                                 |                              |       |                                 | Cukier                   | 20 g  |                                |                          |       |
|                                 |                              |       | 021                             | Chleb krojony            | 100 g |                                |                          |       |
|                                 |                              |       | 0303                            | Drożdżówka 50g           | 1 sz  |                                |                          |       |
| Wartość kaloryczna: 1139 [kcal] |                              |       | Wartość kaloryczna: 1456 [kcal] |                          |       | Wartość kaloryczna: 495 [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 ]      |
| 12929                | 3090     | 93,98    | 32,94                   | 339,29      | 106,49 | 92,96  | 17,84 | 3415,40 | 39,14   | 529,80      |

| POSILEK   | 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                        |