



| ŚNIADANIE                       |                                 |       | OBIAD                           |                                  |       | KOLACJA                        |                          |       |
|---------------------------------|---------------------------------|-------|---------------------------------|----------------------------------|-------|--------------------------------|--------------------------|-------|
| Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)        | Norma | Indeks                          | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)         | Norma | Indeks                         | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 1315                            | Kielbasa szynkowa               | 50 g  | 01169                           | Krupnik ryżowy lekk. got.        |       | 1324                           | Poledwica wędz.          | 60 g  |
| 3801                            | Dżem truskawkowy                | 40 g  |                                 | Ziemniaki                        | 150 g | 3635                           | Salata lodowa            | 50 g  |
| 018                             | Bułka 50 g                      | 1 sz  |                                 | Marchew                          | 50 g  | 17025                          | Herbata, bułka, mr       |       |
| 0301                            | Bułka słodka                    | 1 sz  |                                 | Pietruszka                       | 20 g  |                                | Herbata                  | 2 g   |
| 22223                           | Masło roślinne                  | 10 g  |                                 | Selery                           | 20 g  |                                | Cukier                   | 20 g  |
| 3628                            | Pomidory                        | 50 g  |                                 | Ryż                              | 25 g  |                                | Bułka 100g               | 1 sz  |
| 1326                            | Szpinak                         | 10 g  |                                 | S ó l                            | 10 g  |                                | Masło roślinne           | 10 g  |
| 17001                           | Herbata got.                    |       |                                 | Jarzynka                         | 2 g   |                                |                          |       |
|                                 | Cukier                          | 20 g  | 2105                            | Bitek schabowy got.w sosie jarz. |       |                                |                          |       |
|                                 | Herbata                         | 2 g   |                                 | Marchew                          | 30 g  |                                |                          |       |
| 010981                          | Płatki jęczmienne na mleku got. |       |                                 | Mleko                            | 40 g  |                                |                          |       |
|                                 | Mleko                           | 300 g |                                 | Mąka pszenna                     | 20 g  |                                |                          |       |
|                                 | Płatki jęczmienne               | 30 g  |                                 | Pietruszka                       | 30 g  |                                |                          |       |
|                                 |                                 |       |                                 | Selery                           | 30 g  |                                |                          |       |
|                                 |                                 |       |                                 | Schab b/k                        | 100 g |                                |                          |       |
|                                 |                                 |       | 09141                           | Ziemniaki got.                   |       |                                |                          |       |
|                                 |                                 |       |                                 | Ziemniaki                        | 300 g |                                |                          |       |
|                                 |                                 |       |                                 | Mleko                            | 15 g  |                                |                          |       |
|                                 |                                 |       | 09150                           | Marchewka got. z wody            |       |                                |                          |       |
|                                 |                                 |       |                                 | Margaryna                        | 5 g   |                                |                          |       |
|                                 |                                 |       |                                 | Marchew                          | 150 g |                                |                          |       |
|                                 |                                 |       |                                 | Cukier                           | 5 g   |                                |                          |       |
|                                 |                                 |       |                                 | Bułka tarta                      | 5 g   |                                |                          |       |
|                                 |                                 |       | 13220                           | Kompot z jabłek got.             |       |                                |                          |       |
|                                 |                                 |       |                                 | Jablka                           | 80 g  |                                |                          |       |
|                                 |                                 |       |                                 | Cukier                           | 20 g  |                                |                          |       |
| Wartość kaloryczna: 1082 [kcal] |                                 |       | Wartość kaloryczna: 1021 [kcal] |                                  |       | Wartość kaloryczna: 384 [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 ]      |
| 10405                | 2487     | 40.59    | 13.17                   | 367.37      | 110.65 | 86.96  | 14.41 | 1105.10 | 50.82   | 169.40      |

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