



| ŚNIADANIE           |                          |            | OBIAD               |                                       |            | KOLACJA             |                          |            |
|---------------------|--------------------------|------------|---------------------|---------------------------------------|------------|---------------------|--------------------------|------------|
| Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma      | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)              | Norma      | Indeks              | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma      |
| 02114               | Pasta z jajka i wędliny  |            | 01007               | Barszcz czerw. zabiela got.           |            | 1301                | Baleron                  | 60 g       |
|                     | Jaja                     | 1 s        |                     | Buraki                                | 100 g      | 3635                | Salata lodowa            | 50 g       |
|                     | Mielonka wp              | 40 g       |                     | Kości                                 | 50 g       | 17011               | Herb.chleb.maslo r.      |            |
| 1709                | Kawa ml.chleb.maslo r.   |            |                     | Śmietana                              | 20 g       |                     | Herbata                  | 2 g        |
|                     | Cukier                   | 20 g       |                     | Marchew                               | 50 g       |                     | Cukier                   | 20 g       |
|                     | Masło roślinne           | 10 g       |                     | Pietruszka                            | 20 g       |                     | Masło roślinne           | 10 g       |
|                     | Chleb krojony            | 100 g      |                     | Selery                                | 20 g       |                     | Chleb krojony            | 100 g      |
|                     | Mleko                    | 300 g      |                     | Mąka pszenna                          | 5 g        |                     |                          |            |
|                     | Kawa inka                | 3 g        |                     | Ziemniaki                             | 150 g      |                     |                          |            |
| 36250               | Ogórki szklarniowe       | 50 g       |                     | S ó l                                 | 10 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Jarzyńka                              | 2 g        |                     |                          |            |
|                     |                          |            | 02106               | Zraz wp.pieczony w sosie pieczeniowym |            |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Łopatka wieprzowa                     | 100 g      |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Mąka pszenna                          | 15 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Jaja                                  | 0,1 s      |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Smalec                                | 20 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Cebula                                | 20 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Śmietana 18%                          | 20 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Sos pieczeniowy                       | 10 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Bułka 100g                            | 0,2 sz     |                     |                          |            |
|                     |                          |            | 10020               | Kasza jęczm. got.na sypko             |            |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Kasza jęczm.                          | 80 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Margaryna                             | 5 g        |                     |                          |            |
|                     |                          |            | 09065               | Mizeria ze śmietaną                   |            |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Ogórki                                | 160 g      |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Śmietana                              | 20 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Cebula                                | 20 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            | 13220               | Kompot z jabłek got.                  |            |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Jablka                                | 80 g       |                     |                          |            |
|                     |                          |            |                     | Cukier                                | 20 g       |                     |                          |            |
| Wartość kaloryczna: |                          | 3 259 [kJ] | Wartość kaloryczna: |                                       | 5 044 [kJ] | Wartość kaloryczna: |                          | 2 230 [kJ] |
| 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 ]      |
| 10533,00             | 2489,00  | 90,79    | 35,87                   | 335,68      | 87,28 | 96,92  | 14,90 | 929,70 | 61,60   | 492,70      |

| <b>POSILEK</b>   | <b>Występujące Alergeny</b>            |
|------------------|--|
| <b>Śniadanie</b> | Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten |
| <b>Obiad</b>     | Gorzycza Mleko Seler Soja Gluten       |
| <b>Kolacja</b>   | Łubin Mleko Seler Soja Gluten          |