



| ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | KOLACJA | | |
|---------------------|---------------------------------|------------|---------------------|-----------------------------|------------|---------------------|--------------------------|------------|
| Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma | Indeks | NAZWA POTRAWY (PRODUKTU) | Norma |
| 252 | Ser salami | 60 g | 01037 | Jarzynowa got. | | 1347 | Poledwiczanka | 60 g |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Ziemniaki | 150 g | 3635 | Salata lodowa | 50 g |
| 010981 | Płatki jęczmienne na mleku got. | | | Śmietana | 20 g | 17011 | Herbata, chleb, mr | |
| | Mleko | 300 g | | Kości | 50 g | | Herbata | 2 g |
| | Płatki jęczmienne | 30 g | | Kapusta biała | 50 g | | Cukier | 20 g |
| 13233 | Bagietka, herbata, mr | | | Marchew | 60 g | | Chleb krojony | 100 g |
| | Bagietka | 1 sz | | Selery | 30 g | | Masło roślinne | 10 g |
| | Masło roślinne | 10 g | | Pietruszka | 30 g | | | |
| | Herbata | 2 g | | Fasolka szparag. | 30 g | | | |
| | Cukier | 20 g | | Konc.pomidor.30% | 10 g | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 10 g | | | |
| | | | | S ó l | 10 g | | | |
| | | | | Jarzynka | 2 g | | | |
| | | | 02105 | Stek wp. smażony | | | | |
| | | | | Łopátka wieprzowa | 100 g | | | |
| | | | | Mąka pszenna | 20 g | | | |
| | | | | Smalec | 20 g | | | |
| | | | | Cebula | 20 g | | | |
| | | | 09163 | Salátka z ogórka kiszzonego | | | | |
| | | | | Ogórki kwasz. | 140 g | | | |
| | | | | Olej jadalny | 10 g | | | |
| | | | | Musztarda | 5 g | | | |
| | | | | Cukier | 5 g | | | |
| | | | | Cebula | 20 g | | | |
| | | | 09141 | Ziemniaki got. | | | | |
| | | | | Ziemniaki | 300 g | | | |
| | | | | Mleko | 15 g | | | |
| | | | 13220 | Kompot z jabłek got. | | | | |
| | | | | Jablka | 80 g | | | |
| | | | | Cukier | 20 g | | | |
| Wartość kaloryczna: | | 3 742 [kJ] | Wartość kaloryczna: | | 5 214 [kJ] | Wartość kaloryczna: | | 2 170 [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] |
| 11126,00 | 2656,00 | 85,14 | 32,46 | 372,18 | 87,99 | 106,29 | 16,90 | 1401,20 | 50,78 | 360,90 |

| POSILEK | Występujące Alergeny |
|------------------|--|
| Śniadanie | Mleko Gluten |
| Obiad | Gorzycza Mleko Seler Gluten |
| Kolacja | Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten |