



| ŚNIADANIE | | | II ŚNIADANIE | | | OBIAD | | | PODWIECZOREK | | | KOLACJA | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------|--------------------------------|---------------------------------|-------|---------------------------------|--|-------|---------------------------------|---------------------------|-------|---------------------------------|---------------------------------|-------|
| Indeks | Nazwa Potrawy (Produktu) | Norma | Indeks | Nazwa Potrawy (Produktu) | Norma | Indeks | Nazwa Potrawy (Produktu) | Norma | Indeks | Nazwa Potrawy (Produktu) | Norma | Indeks | Nazwa Potrawy (Produktu) | Norma |
| 08062 | Twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką | | 010981 | Płatki jęczmienne na mleku got. | | 02109 | Ziemn. z ziel. groszkiem lekk.got. (g) | | 1027 | Podwieczorek (o) (porcja) | | 1336 | Szynka mielona | 60 g |
| | Ser twarog. | 100 g | | Mleko | 300 g | | Groszek kons. | 20 g | | Ogonówka | 50 g | 3635 | Sałata lodowa | 50 g |
| | Mleko 2% | 40 g | | Płatki jęczmienne | 30 g | | Ziemniaki | 150 g | | Masło roślinne | 10 g | 1710 | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) | |
| | Szczypior | 5 g | | | | | Mleko 2% | 40 g | | Chleb krojony | 50 g | | Herbata | 2 g |
| | Rzodkiewka | 10 g | | | | | Mąka pszenna | 10 g | | | | | Masło roślinne | 10 g |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | | | | Marchew | 50 g | | | | | Chleb krojony | 100 g |
| 1710 | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) | | | | | | Selery | 20 g | | | | | | |
| | Herbata | 2 g | | | | | Pietruszka | 20 g | | | | | | |
| | Masło roślinne | 10 g | | | | | S ó ł | 10 g | | | | | | |
| | Chleb krojony | 100 g | | | | | Jarzynka | 2 g | | | | | | |
| | | | | | | 02021 | Gulasz wieprz.got. (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Łopátka wieprzowa | 80 g | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna | 5 g | | | | | | |
| | | | | | | | Mleko | 40 g | | | | | | |
| | | | | | | | Mąka pszenna | 10 g | | | | | | |
| | | | | | | | Pietruszka | 20 g | | | | | | |
| | | | | | | | Selery | 20 g | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 20 g | | | | | | |
| | | | | | | 09141 | Ziemniaki got. (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Ziemniaki | 300 g | | | | | | |
| | | | | | | | Mleko | 15 g | | | | | | |
| | | | | | | 09148 | Sałata ze śmiet. (porcja) | | | | | | | |
| | | | | | | | Sałata ziel. | 100 g | | | | | | |
| | | | | | | | Śmietana 18% | 20 g | | | | | | |
| | | | | | | 13219 | Kompot z jabłek b/c got. (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Jabłka | 80 g | | | | | | |
| Wartość kaloryczna _____ [cal] | | | Wartość kaloryczna _____ [cal] | | | Wartość kaloryczna: _____ [cal] | | | Wartość kaloryczna: _____ [cal] | | | Wartość kaloryczna: _____ [cal] | | |
| Wartość zestawu: _____ [zł] | | | Wartość zestawu: _____ [zł] | | | 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] |
| 9463.00 | 2260.00 | 62.07 | 22.33 | 327.47 | 47.27 | 108.82 | 16.22 | 650.05 | 46.58 | 428.90 |

| POSILEK | Występujące Alergeny |
|--------------|--|
| Śniadanie | Mleko Gluten |
| II Śniadanie | Mleko Gluten |
| Obiad | Mleko Seler Gluten |
| Podwieczorek | Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten |
| Kolacja | Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten |

.....

.....

.....

.....

.....