



| 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 |
| 1212 | Szynka drobiowa | 40 g | | | | 01038 | Jarzynowa lekk.got. (porcja) | | 2423 | Jogurt owocowy | 1sz | 1324 | Poładwica wędz. | 40 g |
| 010981 | Płatki jęczmienne na mleku got. | | | | | | Konc.pomidor.30% | 10g | | | | 010981 | Płatki jęczmienne na mleku got. | |
| | Mleko | 300 g | | | | | Marchew | 80g | | | | | Mleko | 300 g |
| | Płatki jęczmienne | 30 g | | | | | Mąka pszenna | 10g | | | | | Płatki jęczmienne | 30 g |
| 13103 | Herbata,bułka 5.masło (g) | | | | | | Pietruszka | 30g | | | | 13103 | Herbata,bułka 5.masło (g) | |
| | Herbata | 2 g | | | | | Selery | 30g | | | | | Herbata | 2 g |
| | Cukier | 20 g | | | | | Mleko | 40g | | | | | Cukier | 20 g |
| | Bułka 50 g | 1 s | | | | | Ziemniaki | 150g | | | | | Bułka 50 g | 1 sz |
| | Masło | 10 g | | | | | S ó l | 10g | | | | | Masło | 10 g |
| | | | | | | | Jarzynka | 2g | | | | | | |
| | | | | | | 02021 | Gulasz wieprz.got. (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Łopátka wieprzowa | 100g | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna | 5g | | | | | | |
| | | | | | | | Mleko | 40g | | | | | | |
| | | | | | | | Mąka pszenna | 10g | | | | | | |
| | | | | | | | Pietruszka | 20g | | | | | | |
| | | | | | | | Selery | 20g | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 20g | | | | | | |
| | | | | | | 10020 | Kasza jęczm. got.na sypko (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Kasza jęczm. | 80g | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna | 5g | | | | | | |
| | | | | | | 09150 | Marchewka got. z wody (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna | 5g | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 150g | | | | | | |
| | | | | | | | Cukier | 5g | | | | | | |
| | | | | | | | Bułka tarta | 5g | | | | | | |
| | | | | | | 13220 | Kompot z jabłek got. (porcja) | | | | | | | |
| | | | | | | | Jabłka | 80g | | | | | | |
| | | | | | | | Cukier | 20g | | | | | | |
| 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] |
| 10914.00 | 2607.00 | 43.39 | 17.40 | 419.62 | 127.47 | 93.74 | 15.73 | 868.00 | 59.09 | 193.80 |

| POSILEK | Występujące Alergeny |
|---------------------|--|
| Śniadanie | Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten |
| II Śniadanie | |
| Obiad | Mleko Seler Gluten |
| Podwieczorek | Mleko Sezam Orzechy Orzeszki Soja Gluten |
| Kolacja | Gorzycza Jajka Mleko Seler Soja Gluten |

.....

.....

.....

.....

.....