



| 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       |
| 1624      | Szynka kanapkowa                | 60 g        | 01073        | Manna na mleku got. (porcja) |             | 01179  | Ziemniaczana czysta z mak. lek.got.  |             | 16025        | Podwieczorek(k.sz) (porcja) |             | 1209    | Polędwica drobiowa              | 60 g        |
| 3628      | Pomidory                        | 50 g        |              | Mleko                        | 300 g       |        | Marchew                              | 50 g        |              | Kielbasa szynkowa           | 50 g        | 3635    | Salata lodowa                   | 50 g        |
| 1710      | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) |             |              | Kasza manna                  | 30 g        |        | Pietruszka                           | 20 g        |              | Chleb krojony               | 50 g        | 1710    | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) |             |
|           | Herbata                         | 2 g         |              |                              |             |        | Selery                               | 20 g        |              | Masło roślinne              | 10 g        |         | Herbata                         | 2 g         |
|           | Masło roślinne                  | 10 g        |              |                              |             |        | Ziemniaki                            | 150 g       |              |                             |             |         | Masło roślinne                  | 10 g        |
|           | Chleb krojony                   | 100 g       |              |                              |             |        | Makaron nitka                        | 25 g        |              |                             |             |         | Chleb krojony                   | 100 g       |
|           |                                 |             |              |                              |             |        | Jarzynka                             | 2 g         |              |                             |             |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                              |             |        | Sól                                  | 10 g        |              |                             |             |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                              |             | 2105   | Bitek schabowy got.w sosie jarz.     |             |              |                             |             |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                              |             |        | Marchew                              | 30 g        |              |                             |             |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                              |             |        | Mleko                                | 40 g        |              |                             |             |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                              |             |        | Mąka pszenna                         | 20 g        |              |                             |             |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                              |             |        | Pietruszka                           | 30 g        |              |                             |             |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                              |             |        | Selery                               | 30 g        |              |                             |             |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                              |             |        | Schab b/k                            | 100 g       |              |                             |             |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                              |             | 09141  | Ziemniaki got. (g)                   |             |              |                             |             |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                              |             |        | Ziemniaki                            | 300 g       |              |                             |             |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                              |             |        | Mleko                                | 15 g        |              |                             |             |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                              |             | 09126  | Surówka z marchewki i jabłka b/c (g) |             |              |                             |             |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                              |             |        | Marchew                              | 150 g       |              |                             |             |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                              |             |        | Śmietana 18%                         | 20 g        |              |                             |             |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                              |             |        | Majonez                              | 20 g        |              |                             |             |         |                                 |             |
|           |                                 |             |              |                              |             |        | Jabłka                               | 60 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 ]      |
| 10081.00             | 2406.00  | 51.38    | 16.54                   | 355.78      | 53.26 | 109.00 | 16.79 | 1133.80 | 59.08   | 454.60      |

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

.....

.....

.....

.....

.....