



| 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 |
| 1333 | Ogonówka | 60 g | 01098 | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) | | 01038 | Jarzynowa lekk.got. (porcja) | | 16026 | Podwieczorek (sz) (porcja) | | 1315 | Kiełbasa szynkowa | 60 g |
| 3635 | Salata lodowa | 50 g | | Mleko | 400 g | | Konc.pomidor.30% | 10g | | Szynka gotowana | 50g | 3628 | Pomidory | 50 g |
| 1710 | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) | | | Płatki owsiane | 30 g | | Marchew | 80g | | Masło roślinne | 10g | 1710 | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) | |
| | Herbata | 2 g | | | | | Mąka pszenna | 10g | | Chleb krojony | 50g | | Herbata | 2g |
| | Masło roślinne | 10 g | | | | | Pietruszka | 30g | | | | | Masło roślinne | 10g |
| | Chleb krojony | 100 g | | | | | Selery | 30g | | | | | Chleb krojony | 100g |
| | | | | | | | Mleko | 40g | | | | | | |
| | | | | | | | Ziemniaki | 150g | | | | | | |
| | | | | | | | S ó l | 10g | | | | | | |
| | | | | | | | Jarzynka | 2g | | | | | | |
| | | | | | | 03070 | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Łopatka wieprzowa | 100g | | | | | | |
| | | | | | | | Jaja | 0,1s | | | | | | |
| | | | | | | | Mąka pszenna | 30g | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna zw. | 5g | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 30g | | | | | | |
| | | | | | | | Pietruszka | 30g | | | | | | |
| | | | | | | | Selery | 30g | | | | | | |
| | | | | | | | Mleko 2% | 40g | | | | | | |
| | | | | | | | Bułka 100g | 0,2sz | | | | | | |
| | | | | | | 09061 | Marchewka got. z wody b/c (porcja) | | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna | 5g | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 150g | | | | | | |
| | | | | | | | Bułka tarta | 5g | | | | | | |
| | | | | | | 10020 | Kasza jęczm. got.na sypko (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Kasza jęczm. | 80g | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna | 5g | | | | | | |
| | | | | | | 13219 | Kompot z jabłek b/c got. (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Jabłka | 80g | | | | | | |
| | 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] |
| 10351.00 | 2473.00 | 69.36 | 22.40 | 361.15 | 55.95 | 108.17 | 17.00 | 973.60 | 55.41 | 355.20 |

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

.....

.....

.....

.....

.....