



| 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 | 40 g | | | | 01038 | Jarzynowa lekk.got. (porcja) | | 254 | Serek homogenizowany | 1sz | 1315 | Kielbasa szynkowa | 40 g |
| 01098 | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) | | | | | | Konc.pomidor.30% | 10g | | | | 01098 | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) | |
| | Mleko | 400 g | | | | | Marchew | 80g | | | | | Mleko | 400 g |
| | Płatki owsiane | 30 g | | | | | Mąka pszenna | 10g | | | | | Płatki owsiane | 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 | | | | | | |
| | | | | | | 03070 | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Łopatkka wieprzowa | 100g | | | | | | |
| | | | | | | | Jaja | 0,1s | | | | | | |
| | | | | | | | Mąka pszenna | 30g | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna zw. | 5g | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 30g | | | | | | |
| | | | | | | | Pietruszka | 30g | | | | | | |
| | | | | | | | Selery | 30g | | | | | | |
| | | | | | | | Mleko 2% | 40g | | | | | | |
| | | | | | | | Bułka 100g | 0,2sz | | | | | | |
| | | | | | | 09150 | Marchewka got. z wody (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna | 5g | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 150g | | | | | | |
| | | | | | | | Cukier | 5g | | | | | | |
| | | | | | | | Bułka tarta | 5g | | | | | | |
| | | | | | | 10020 | Kasza jęczm. got.na sypko (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Kasza jęczm. | 80g | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna | 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] |
| 11614.00 | 2774.00 | 50.74 | 20.38 | 440.65 | 138.57 | 105.31 | 15.03 | 1117.20 | 73.19 | 185.40 |

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

.....

.....

.....

.....

.....