



| 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 | 40 g | | | | 01126 | Koperkowa lekk.got. (ml) | | 3310 | Pierniki | 50g | 1333 | Ogonówka | 40 g |
| 13103 | Herbata,bułka 5.masło (g) | | | | | | Ziemniaki | 150g | | | | 13103 | Herbata,bułka 5.masło (g) | |
| | Herbata | 2 g | | | | | Mąka pszenna | 5g | | | | | Herbata | 2g |
| | Cukier | 20 g | | | | | Koperek | 10g | | | | | Cukier | 20g |
| | Bułka 50 g | 1 s | | | | | Marchew | 30g | | | | | Bułka 50 g | 1 sz |
| | Masło | 10 g | | | | | Pietruszka | 10g | | | | | Masło | 10g |
| 01098 | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) | | | | | | Selery | 10g | | | | 01098 | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) | |
| | Mleko | 400 g | | | | | Mleko | 40g | | | | | Mleko | 400 g |
| | Płatki owsiane | 30 g | | | | | S ó l | 10g | | | | | Płatki owsiane | 30g |
| | | | | | | | Jarzynka | 2g | | | | | | |
| | | | | | | 06104 | Gulasz drobiowy got (porcja) | | | | | | | |
| | | | | | | | Kurczak ówiartka | 150g | | | | | | |
| | | | | | | | Mleko 2% | 40g | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 20g | | | | | | |
| | | | | | | | Pietruszka | 20g | | | | | | |
| | | | | | | | Selery | 20g | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna zw. | 5g | | | | | | |
| | | | | | | | Mąka pszenna | 10g | | | | | | |
| | | | | | | 09141 | Ziemniaki got. (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Ziemniaki | 300g | | | | | | |
| | | | | | | | Mleko | 15g | | | | | | |
| | | | | | | 09149 | Marchewka got.opr. (g) | | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna | 5g | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 180g | | | | | | |
| | | | | | | | Cukier | 5g | | | | | | |
| | | | | | | | Mąka pszenna | 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] |
| 10791,00 | 2578,00 | 37,13 | 15,86 | 409,41 | 134,81 | 86,03 | 14,60 | 959,00 | 71,52 | 231,30 |

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

.....

.....

.....

.....

.....