



| ŚNIADANIE                      |                                       |       | II ŚNIADANIE                   |                          |       | OBIAŁ                           |                                        |       | 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  |                                |                          |       | 02109                           | Ziemn. z ziel. groszkiem lekk.got. (g) |       | 2423                            | Jogurt owocowy           | 1sz   | 1315                            | Kielbasa szynkowa                     | 40 g  |
| 13103                          | Herbata,bulka 5.masło (g)             |       |                                |                          |       |                                 | Groszek kons.                          | 20 g  |                                 |                          |       | 13103                           | Herbata,bulka 5.masło (g)             |       |
|                                | Herbata                               | 2 g   |                                |                          |       |                                 | Ziemniaki                              | 150 g |                                 |                          |       |                                 | Herbata                               | 2 g   |
|                                | Cukier                                | 20 g  |                                |                          |       |                                 | Mleko 2%                               | 40 g  |                                 |                          |       |                                 | Cukier                                | 20 g  |
|                                | Bulka 50 g                            | 1 s   |                                |                          |       |                                 | Mąka pszenna                           | 10 g  |                                 |                          |       |                                 | Bulka 50 g                            | 1 sz  |
|                                | Masło                                 | 10 g  |                                |                          |       |                                 | Marchew                                | 50 g  |                                 |                          |       |                                 | Masło                                 | 10 g  |
| 01098                          | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) |       |                                |                          |       |                                 | Selery                                 | 20 g  |                                 |                          |       | 01098                           | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) |       |
|                                | Mleko                                 | 300 g |                                |                          |       |                                 | Pietruszka                             | 20 g  |                                 |                          |       |                                 | Mleko                                 | 300 g |
|                                | Płatki owsiane                        | 30 g  |                                |                          |       |                                 | S ó l                                  | 10 g  |                                 |                          |       |                                 | Płatki owsiane                        | 30 g  |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Jarzynka                               | 2 g   |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       | 02046                           | Kopytka got z marg. (porcja)           |       |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Jaja                                   | 0,3s  |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Mąka pszenna                           | 80 g  |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Mąka ziemn.                            | 30 g  |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Margaryna zw.                          | 20 g  |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Ziemniaki                              | 400 g |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       | 13220                           | Kompot z jabłek got. (porcja)          |       |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Jabłka                                 | 80 g  |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Cukier                                 | 20 g  |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       | 3307                            | Herbatniki                             | 40 g  |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       | 018                             | Bulka 50 g                             | 1 sz  |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
| 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 ]      |
| 13686.00             | 3269.00  | 48.78    | 16.91                   | 568.20      | 122.59 | 98.85  | 15.43 | 1067.60 | 63.86   | 283.90      |

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