



| 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 |
| 1209                           | Poledwica drobiowa            | 50 g  | 010981                         | Płatki jęczmienne na mleku got. |       | 01181                           | Selerowa lekk. z makaronem got.        |       | 16026                           | Podwieczorek (sz) (porcja) |       | 1336                            | Szynka mielona                  | 60 g  |
| 2542                           | Ser topiony 22.5 g            | 1 s   |                                | Mleko                           | 300 g |                                 | Selery                                 | 100g  |                                 | Szynka gotowana            | 50g   | 3635                            | Salata lodowa                   | 50 g  |
| 3628                           | Pomidory                      | 50 g  |                                | Płatki jęczmienne               | 30 g  |                                 | Marchew                                | 30g   |                                 | Masło roślinne             | 10g   | 1710                            | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) |       |
| 1326                           | Szpinak                       | 10 g  |                                |                                 |       |                                 | Pietruszka                             | 30g   |                                 | Chleb krojony              | 50g   |                                 | Herbata                         | 2 g   |
| 1708                           | Herbata b/c, chleb sł, mr (s) |       |                                |                                 |       |                                 | Mleko                                  | 40g   |                                 |                            |       |                                 | Masło roślinne                  | 10 g  |
|                                | Herbata                       | 2 g   |                                |                                 |       |                                 | Jarzynka                               | 5g    |                                 |                            |       |                                 | Chleb krojony                   | 100 g |
|                                | Chleb słonecznikowy           | 100 g |                                |                                 |       |                                 | Sól                                    | 10g   |                                 |                            |       |                                 |                                 |       |
|                                | Masło roślinne                | 10 g  |                                |                                 |       |                                 | Mąka pszenna                           | 5g    |                                 |                            |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Makaron nitka                          | 30g   |                                 |                            |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       | 03070                           | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g) |       |                                 |                            |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Łopátka wieprzowa                      | 100g  |                                 |                            |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Jaja                                   | 0,1 s |                                 |                            |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Mąka pszenna                           | 30g   |                                 |                            |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Margaryna zw.                          | 5g    |                                 |                            |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Marchew                                | 30g   |                                 |                            |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Pietruszka                             | 30g   |                                 |                            |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Selery                                 | 30g   |                                 |                            |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Mleko 2%                               | 40g   |                                 |                            |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Bułka 100g                             | 0,2sz |                                 |                            |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       | 10020                           | Kasza jęczm. got.na sypko (g)          |       |                                 |                            |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Kasza jęczm.                           | 80g   |                                 |                            |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Margaryna                              | 5g    |                                 |                            |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       | 09157                           | Surówka z warzyw miesz. b/c (porcja)   |       |                                 |                            |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Marchew                                | 100g  |                                 |                            |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Pietruszka                             | 40g   |                                 |                            |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Selery                                 | 40g   |                                 |                            |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Jabłko                                 | 30g   |                                 |                            |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Śmietana 18%                           | 20g   |                                 |                            |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Majonez                                | 20g   |                                 |                            |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       | 13219                           | Kompot z jabłek b/c got. (g)           |       |                                 |                            |       |                                 |                                 |       |
|                                |                               |       |                                |                                 |       |                                 | Jabłko                                 | 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     | Blonnik | Cholesterol |
|----------------------|----------|----------|-------------------------|-------------|-------|--------|-------|---------|---------|-------------|
| [ kJ ]               | [ kcal ] | [ g ]    | [ g ]                   | [ g ]       | [ g ] | [ g ]  | [ g ] | [ mg ]  | [ g ]   | [ mg ]      |
| 11666.00             | 2787.00  | 93.08    | 37.73                   | 347.59      | 54.70 | 116.88 | 19.52 | 1359.95 | 50.43   | 417.30      |

| POSILEK      | 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 |

.....

.....

.....

.....

.....