



| 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. |       | 01171                          | Selerowa lekk. z grzankami got.    |       | 16026                          | Podwieczorek (sz)        |       | 1315                           | Kielbasa szynkowa        | 60 g  |
| 3635                          | Salata lodowa            | 50 g  |                               | Mleko                        | 300 g |                                | Selery                             | 100g  |                                | Szynka gotowana          | 50g   | 3628                           | Pomidory                 | 50 g  |
| 1710                          | Herbata b/c, chleb, mr   |       |                               | Płatki owsiane               | 30 g  |                                | Mleko 2%                           | 40g   |                                | Masło roślinne           | 10g   | 1710                           | Herbata b/c, chleb, mr   |       |
|                               | Herbata                  | 2 g   |                               |                              |       |                                | Mąka pszenna                       | 10g   |                                | Chleb krojony            | 50g   |                                | Herbata                  | 2 g   |
|                               | Masło roślinne           | 10 g  |                               |                              |       |                                | Marchew                            | 30g   |                                |                          |       |                                | Masło roślinne           | 10g   |
|                               | Chleb krojony            | 100 g |                               |                              |       |                                | Pietruszka                         | 30g   |                                |                          |       |                                | Chleb krojony            | 100g  |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Sól                                | 10g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Jarzynka                           | 2g    |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Bulka 50 g                         | 1sz   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       | 03070                          | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym |       |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Łopátka wieprzowa                  | 100g  |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Jaja                               | 0,1s  |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Mąka pszenna                       | 30g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Margaryna zw.                      | 5g    |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Marchew                            | 30g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Pietruszka                         | 30g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Selery                             | 30g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Mleko 2%                           | 40g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Bulka 100g                         | 0,2sz |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       | 09141                          | Ziemniaki got.                     |       |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Ziemniaki                          | 300g  |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Mleko                              | 15g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       | 09148                          | Salata ze śmiet.                   |       |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Salata ziel.                       | 100g  |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Śmietana 18%                       | 20g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       | 13220                          | Kompot z jabłek got.               |       |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Jabłka                             | 80g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Cukier                             | 20g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
| Wartość kaloryczna 415 [kcal] |                          |       | Wartość kaloryczna 267 [kcal] |                              |       | Wartość kaloryczna 1231 [kcal] |                                    |       | Wartość kaloryczna: 260 [kcal] |                          |       | Wartość kaloryczna: 580 [kcal] |                          |       |
| 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 ]  | [ mg ] | [ g ]   | [ mg ]      |        |
| 11520.00             | 2752.00  | 65.68                   | 21.44       | 391.41 | 65.45  | 117.02 | 17.54  | 1157.00 | 47.58       | 502.40 |

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

.....

.....

.....

.....

.....