



| 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 |
| 201 | Jaja | 1 s | 01073 | Manna na mleku got. | | 01179 | Ziemniaczana czysta z mak. lek.got. | | 1027 | Podwieczorek (o) | | 1324 | Poładwica wędz. | 60 g |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Mleko | 300 g | | Marchew | 50 g | | Ogonówka | 50 g | 3635 | Salata lodowa | 50 g |
| 1710 | Herbata b/c, chleb, mr | | | Kasza manna | 30 g | | Pietruszka | 20 g | | Masło roślinne | 10 g | 1710 | Herbata b/c, chleb, mr | |
| | Herbata | 2 g | | | | | Selery | 20 g | | Chleb krojony | 50 g | | Herbata | 2 g |
| | Masło roślinne | 10 g | | | | | Ziemniaki | 150 g | | | | | Masło roślinne | 10 g |
| | Chleb krojony | 100 g | | | | | Makaron nitka | 25 g | | | | | Chleb krojony | 100 g |
| | | | | | | | Jarzynka | 2 g | | | | | | |
| | | | | | | | Sól | 10 g | | | | | | |
| | | | | | | 03070 | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym | | | | | | | |
| | | | | | | | Łopatka wieprzowa | 100 g | | | | | | |
| | | | | | | | Jaja | 0,1 s | | | | | | |
| | | | | | | | Mąka pszenna | 30 g | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna zw. | 5 g | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 30 g | | | | | | |
| | | | | | | | Pietruszka | 30 g | | | | | | |
| | | | | | | | Selery | 30 g | | | | | | |
| | | | | | | | Mleko 2% | 40 g | | | | | | |
| | | | | | | | Bułka 100g | 0,2sz | | | | | | |
| | | | | | | 09141 | Ziemniaki got. | | | | | | | |
| | | | | | | | Ziemniaki | 300 g | | | | | | |
| | | | | | | | Mleko | 15 g | | | | | | |
| | | | | | | 09147 | Buraczki got. opr b/c | | | | | | | |
| | | | | | | | Buraki | 180 g | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna zw. | 7 g | | | | | | |
| | | | | | | | Mąka pszenna | 5 g | | | | | | |
| | | | | | | 13219 | Kompot z jabłek b/c got. | | | | | | | |
| | | | | | | | Jabłka | 80 g | | | | | | |
| Wartość kaloryczna | | 480 [kcal] | Wartość kaloryczna | | 260 [kcal] | Wartość kaloryczna | | 1078 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 264 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 415 [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] | [g] | [mg] | [g] | [mg] |
| 10444.00 | 2493.00 | 69.50 | 22.00 | 365.15 | 39.30 | 111.75 | 15.58 | 737.67 | 58.87 | 340.30 |

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

.....

.....

.....

.....

.....