



| 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        |
| 1343               | Szynka gotowana           | 40 g         | 01098              | Płatki owsiane na mleku got. |              | 01149              | Żurek z jajkiem lekk.got |                                 | 16028               | Podwieczorek (pol)       |              | 1333                | Ogonówka                 | 60 g         |
| 201                | Jaja                      | 1 s          |                    | Mleko                        | 300 g        |                    | Jaja                     | 0,5s                            |                     | Polędwica wędz.          | 50g          | 3635                | Salata lodowa            | 50g          |
| 3628               | Pomidory                  | 50 g         |                    | Płatki owsiane               | 30 g         |                    | Marchew                  | 50g                             |                     | Masło roślinne           | 10g          | 1710                | Herbata b/c, chleb, mr   |              |
| 3634               | Salata ziel.              | 10 g         |                    |                              |              |                    | Pietruszka               | 20g                             |                     | Chleb krojony            | 50g          |                     | Herbata                  | 2g           |
| 1708               | Herbata b/c, chleb sł, mr |              |                    |                              |              |                    | Selery                   | 20g                             |                     |                          |              |                     | Masło roślinne           | 10g          |
|                    | Herbata                   | 2 g          |                    |                              |              |                    | Mleko                    | 40g                             |                     |                          |              |                     | Chleb krojony            | 100g         |
|                    | Chleb słonecznikowy       | 100 g        |                    |                              |              |                    | Mąka pszenna             | 10g                             |                     |                          |              |                     |                          |              |
|                    | Masło roślinne            | 10 g         |                    |                              |              |                    | Ziemiaki                 | 150g                            |                     |                          |              |                     |                          |              |
|                    |                           |              |                    |                              |              |                    | Barsz biały              | 10g                             |                     |                          |              |                     |                          |              |
|                    |                           |              |                    |                              |              |                    | S ó l                    | 10g                             |                     |                          |              |                     |                          |              |
|                    |                           |              |                    |                              |              |                    | Jarzyńka                 | 2g                              |                     |                          |              |                     |                          |              |
|                    |                           |              |                    |                              |              |                    | 100481                   | Makaron nitki got z serem (mar) |                     |                          |              |                     |                          |              |
|                    |                           |              |                    |                              |              |                    | Makaron                  | 100g                            |                     |                          |              |                     |                          |              |
|                    |                           |              |                    |                              |              |                    | Ser twarog.              | 100g                            |                     |                          |              |                     |                          |              |
|                    |                           |              |                    |                              |              |                    | Margaryna                | 20g                             |                     |                          |              |                     |                          |              |
|                    |                           |              |                    |                              |              |                    | 13219                    | Kompot z jabłek b/c got.        |                     |                          |              |                     |                          |              |
|                    |                           |              |                    |                              |              |                    | Jabłka                   | 80g                             |                     |                          |              |                     |                          |              |
|                    |                           |              |                    |                              |              |                    | 3709                     | Pomarańcze                      | 100g                |                          |              |                     |                          |              |
|                    |                           |              |                    |                              |              |                    | 021                      | Chleb krojony                   | 50g                 |                          |              |                     |                          |              |
| Wartość kaloryczna |                           | 514 [kcal]   | Wartość kaloryczna |                              | 267 [kcal]   | Wartość kaloryczna |                          | 1125 [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 ]      |
| 10819.00             | 2586.00  | 79.71    | 25.55                   | 348.05      | 38.40 | 114.41 | 16.54 | 1238.40 | 45.49   | 373.60      |

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