



| 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 |
| 1315 | Kielbasa szynkowa | 60 g | 01098 | Płatki owsiane na mleku got. | | 01114 | Pomidorowa z ryżem lekk.got. | | 16026 | Podwieczorek (sz) | | 1324 | Poładwica wędz. | 60 g |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Mleko | 300 g | | Marchew | 50 g | | Szynka gotowana | 50 g | 3635 | Salata lodowa | 50 g |
| 1326 | Szpinak | 10 g | | Płatki owsiane | 30 g | | Mąka pszenna | 10 g | | Masło roślinne | 10 g | 1708 | Herbata b/c, chleb sł, mr | |
| 1708 | Herbata b/c, chleb sł, mr | | | | | | Konc.pomidor.30% | 30 g | | Chleb krojony | 50 g | | Herbata | 2 g |
| | Herbata | 2 g | | | | | Pietruszka | 20 g | | | | | Chleb słonecznikowy | 100 g |
| | Chleb słonecznikowy | 100 g | | | | | Selery | 20 g | | | | | Masło roślinne | 10 g |
| | Masło roślinne | 10 g | | | | | Ryż | 30 g | | | | | | |
| | | | | | | | Sól | 10 g | | | | | | |
| | | | | | | | Jarzynka | 2 g | | | | | | |
| | | | | | | | Mleko 2% | 40 g | | | | | | |
| | | | | | | 06033 | Kurczak got. w sosie jarzynowym | | | | | | | |
| | | | | | | | Kurczak | 200 g | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 30 g | | | | | | |
| | | | | | | | Pietruszka | 30 g | | | | | | |
| | | | | | | | Selery | 30 g | | | | | | |
| | | | | | | | Mąka pszenna | 20 g | | | | | | |
| | | | | | | | Mleko 2% | 40 g | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna zw. | 5 g | | | | | | |
| | | | | | | 09141 | Ziemniaki got. | | | | | | | |
| | | | | | | | Ziemniaki | 300 g | | | | | | |
| | | | | | | | Mleko | 15 g | | | | | | |
| | | | | | | 09061 | Marchewka got. z wody b/c | | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna | 5 g | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 150 g | | | | | | |
| | | | | | | | Bulka tarta | 5 g | | | | | | |
| | | | | | | 13219 | Kompot z jabłek b/c got. | | | | | | | |
| | | | | | | | Jabłka | 80 g | | | | | | |
| Wartość kaloryczna | | 567 [kcal] | Wartość kaloryczna | | 267 [kcal] | Wartość kaloryczna | | 1085 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 260 [kcal] | Wartość kaloryczna: | | 400 [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] |
| 10792.00 | 2577.00 | 59.03 | 17.08 | 324.99 | 54.13 | 89.41 | 16.34 | 2038.60 | 51.15 | 288.70 |

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

.....

.....

.....

.....

.....