



| 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 |
| 08064                          | Twaróg z ml.mp (porcja)      | 50 g  |                                |                          |       | 0112                            | Barszcz czerwony lekk.got (porcja)     |       | 2423                            | Jogurt owocowy           | 1sz   | 1343                            | Szynka gotowana              | 40 g  |
|                                | Ser twarog.                  | 20 g  |                                |                          |       |                                 | Buraki                                 | 100g  |                                 |                          |       | 01073                           | Manna na mleku got. (porcja) |       |
|                                | Mleko 2%                     |       |                                |                          |       |                                 | Marchew                                | 50g   |                                 |                          |       |                                 | Mleko                        | 300 g |
| 01073                          | Manna na mleku got. (porcja) |       |                                |                          |       |                                 | Mleko                                  | 40g   |                                 |                          |       |                                 | Kasza manna                  | 30 g  |
|                                | Mleko                        | 300 g |                                |                          |       |                                 | Mąka pszenna                           | 5g    |                                 |                          |       | 13103                           | Herbata,bułka 5.masło (g)    |       |
|                                | Kasza manna                  | 30 g  |                                |                          |       |                                 | Pietruszka                             | 20g   |                                 |                          |       |                                 | Herbata                      | 2 g   |
| 13103                          | Herbata,bułka 5.masło (g)    |       |                                |                          |       |                                 | Selery                                 | 20g   |                                 |                          |       |                                 | Cukier                       | 20g   |
|                                | Herbata                      | 2 g   |                                |                          |       |                                 | Ziemniaki                              | 150g  |                                 |                          |       |                                 | Bułka 50 g                   | 1 sz  |
|                                | Cukier                       | 20 g  |                                |                          |       |                                 | S ó l                                  | 10g   |                                 |                          |       |                                 | Masło                        | 10g   |
|                                | Bułka 50 g                   | 1 s   |                                |                          |       |                                 | Jarzynka                               | 2g    |                                 |                          |       |                                 |                              |       |
|                                | Masło                        | 10 g  |                                |                          |       | 03070                           | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym (g) |       |                                 |                          |       |                                 |                              |       |
|                                |                              |       |                                |                          |       |                                 | Łopatką 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 |                                 |                          |       |                                 |                              |       |
|                                |                              |       |                                |                          |       | 09141                           | Ziemniaki got. (g)                     |       |                                 |                          |       |                                 |                              |       |
|                                |                              |       |                                |                          |       |                                 | Ziemniaki                              | 300g  |                                 |                          |       |                                 |                              |       |
|                                |                              |       |                                |                          |       |                                 | Mleko                                  | 15g   |                                 |                          |       |                                 |                              |       |
|                                |                              |       |                                |                          |       | 09022                           | Fasolka szparagowa got. (g)            |       |                                 |                          |       |                                 |                              |       |
|                                |                              |       |                                |                          |       |                                 | Fasolka szparag.                       | 150g  |                                 |                          |       |                                 |                              |       |
|                                |                              |       |                                |                          |       |                                 | Margaryna                              | 10g   |                                 |                          |       |                                 |                              |       |
|                                |                              |       |                                |                          |       |                                 | Bułka tarta                            | 5g    |                                 |                          |       |                                 |                              |       |
|                                |                              |       |                                |                          |       | 13220                           | Kompot z jabłek got. (porcja)          |       |                                 |                          |       |                                 |                              |       |
|                                |                              |       |                                |                          |       |                                 | Jabłka                                 | 80g   |                                 |                          |       |                                 |                              |       |
|                                |                              |       |                                |                          |       |                                 | Cukier                                 | 20g   |                                 |                          |       |                                 |                              |       |
| 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 ]      |
| 11643.00             | 2781.00  | 44.28    | 18.70                   | 448.35      | 116.92 | 111.46 | 14.95 | 1141.45 | 64.01   | 323.80      |

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

.....

.....

.....

.....

.....