



| 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                 | 60 g  | 010981                         | Płatki jęczmienne na mleku got. |       | 02109                           | Ziemn. z ziel. groszkiem lekk.got. (g) |       | 16028                           | Podwieczorek (pol) (porcja) |       | 1336                            | Szynka mielona                  | 60 g  |
| 3628                           | Pomidory                        | 50 g  |                                | Mleko                           | 300 g |                                 | Groszek kons.                          | 20 g  |                                 | Polędwica wędz.             | 50g   | 3635                            | Salata lodowa                   | 50 g  |
| 3634                           | Salata ziel.                    | 20 g  |                                | Płatki jęczmienne               | 30 g  |                                 | Ziemniaki                              | 150 g |                                 | Masło roślinne              | 10g   | 1710                            | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) |       |
| 1710                           | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) |       |                                |                                 |       |                                 | Mleko 2%                               | 40 g  |                                 | Chleb krojony               | 50g   |                                 | Herbata                         | 2 g   |
|                                | Herbata                         | 2 g   |                                |                                 |       |                                 | Mąka pszenna                           | 10 g  |                                 |                             |       |                                 | Masło roślinne                  | 10 g  |
|                                | Masło roślinne                  | 10 g  |                                |                                 |       |                                 | Marchew                                | 50 g  |                                 |                             |       |                                 | Chleb krojony                   | 100 g |
|                                | Chleb krojony                   | 100 g |                                |                                 |       |                                 | Selery                                 | 20 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Pietruszka                             | 20 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | S ó l                                  | 10 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Jarzyńka                               | 2 g   |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       | 2105                            | Bitek schabowy got.w sosie jarz.       |       |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Marchew                                | 30 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Mleko                                  | 40 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Mąka pszenna                           | 20 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Pietruszka                             | 30 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Selery                                 | 30 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Schab b/k                              | 100 g |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       | 10020                           | Kasza jęczm. got.na sypko (g)          |       |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Kasza jęczm.                           | 80 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Margaryna                              | 5 g   |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       | 09061                           | Marchewka got. z wody b/c (porcja)     |       |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Margaryna                              | 5 g   |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Marchew                                | 150 g |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Bułka tarta                            | 5 g   |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       | 13219                           | Kompot z jabłek b/c got. (g)           |       |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Jabłka                                 | 80 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
| 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    | Błonnik | Cholesterol |
|----------------------|----------|----------|-------------------------|-------------|-------|--------|-------|--------|---------|-------------|
| [ kJ ]               | [ kcal ] | [ g ]    | [ g ]                   | [ g ]       | [ g ] | [ g ]  | [ g ] | [ mg ] | [ g ]   | [ mg ]      |
| 9478.00              | 2262.00  | 56.04    | 18.02                   | 343.53      | 47.56 | 102.77 | 17.46 | 787.20 | 46.98   | 396.40      |

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

.....

.....

.....

.....

.....