



| 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   | 010981                         | Płatki jęczmienne na mleku got. |       | 01112                           | Pomidorowa z ryżem got. (ml)         |       | 1028                            | Podwieczorek (sz.dr) (porcja) |       | 1324                            | Poławdwa wędz.                  | 60 g  |
| 1624                           | Szynka kanapkowa            | 40 g  |                                | Mleko                           | 300 g |                                 | Konc.pomidor.30%                     | 30 g  |                                 | Szynka drobiowa               | 50g   | 3635                            | Salata lodowa                   | 50 g  |
| 3628                           | Pomidory                    | 50 g  |                                | Płatki jęczmienne               | 30 g  |                                 | Ryż                                  | 30 g  |                                 | Masło roślinne                | 10g   | 1710                            | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) |       |
| 3634                           | Salata ziel.                | 10 g  |                                |                                 |       |                                 | Kości                                | 50 g  |                                 | Chleb krojony                 | 50g   |                                 | Herbata                         | 2 g   |
| 1708                           | Herbata b/c,chleb sł,mr (s) |       |                                |                                 |       |                                 | Śmietana                             | 20 g  |                                 |                               |       |                                 | Masło roślinne                  | 10 g  |
|                                | Herbata                     | 2 g   |                                |                                 |       |                                 | Marchew                              | 50 g  |                                 |                               |       |                                 | Chleb krojony                   | 100 g |
|                                | Chleb słonecznikowy         | 100 g |                                |                                 |       |                                 | Pietruszka                           | 20 g  |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                | Masło roślinne              | 10 g  |                                |                                 |       |                                 | Selery                               | 20 g  |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                             |       |                                |                                 |       |                                 | Mąka pszenna                         | 10 g  |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                             |       |                                |                                 |       |                                 | S ó l                                | 10 g  |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                             |       |                                |                                 |       |                                 | Jarzynka                             | 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                            | 100g  |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                             |       |                                |                                 |       | 09141                           | Ziemniaki got. (g)                   |       |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                             |       |                                |                                 |       |                                 | Ziemniaki                            | 300 g |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                             |       |                                |                                 |       |                                 | Mleko                                | 15 g  |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                             |       |                                |                                 |       | 09157                           | Surówka z warzyw miesz. b/c (porcja) |       |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                             |       |                                |                                 |       |                                 | Marchew                              | 100g  |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                             |       |                                |                                 |       |                                 | Pietruszka                           | 40 g  |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                             |       |                                |                                 |       |                                 | Selery                               | 40 g  |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                             |       |                                |                                 |       |                                 | Jabłka                               | 30 g  |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                             |       |                                |                                 |       |                                 | Śmietana 18%                         | 20 g  |                                 |                               |       |                                 |                                 |       |
|                                |                             |       |                                |                                 |       |                                 | Majonez                              | 20 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 ]      |
| 10553.00             | 2519.00  | 68.72    | 22.68                   | 337.25      | 56.60 | 121.26 | 17.13 | 1332.10 | 64.00   | 463.60      |

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

.....

.....

.....

.....

.....