



| 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 |
| 1324                           | Poledwica wędz.                       | 40 g  |                                |                          |       | 01149                           | Żurek z jajkiem lekk.got (ml)   |       | 6302                            | Sok warz. owoc.          | 1s    | 1333                            | Ogonówka                              | 40 g  |
| 13103                          | Herbata,bułka 5.masło (g)             |       |                                |                          |       |                                 | Jaja                            | 0,5s  |                                 |                          |       | 13103                           | Herbata,bułka 5.masło (g)             |       |
|                                | Herbata                               | 2 g   |                                |                          |       |                                 | Marchew                         | 50g   |                                 |                          |       |                                 | Herbata                               | 2 g   |
|                                | Cukier                                | 20 g  |                                |                          |       |                                 | Pietruszka                      | 20g   |                                 |                          |       |                                 | Cukier                                | 20 g  |
|                                | Bułka 50 g                            | 1 s   |                                |                          |       |                                 | Selery                          | 20g   |                                 |                          |       |                                 | Bułka 50 g                            | 1 sz  |
|                                | Masło                                 | 10 g  |                                |                          |       |                                 | Mleko                           | 40g   |                                 |                          |       |                                 | Masło                                 | 10 g  |
| 01098                          | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) |       |                                |                          |       |                                 | Mąka pszenna                    | 10g   |                                 |                          |       | 01098                           | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) |       |
|                                | Mleko                                 | 400 g |                                |                          |       |                                 | Ziemniaki                       | 150g  |                                 |                          |       |                                 | Mleko                                 | 400 g |
|                                | Płatki owsiane                        | 30 g  |                                |                          |       |                                 | Barsz biały                     | 10g   |                                 |                          |       |                                 | Płatki owsiane                        | 30 g  |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | S ó l                           | 10g   |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Jarzynka                        | 2g    |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       | 100481                          | Makaron nitki got z serem (mar) |       |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Makaron                         | 100g  |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Ser twarog.                     | 100g  |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Margaryna                       | 20g   |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       | 13220                           | Kompot z jabłek got. (porcja)   |       |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Jabłka                          | 80g   |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Cukier                          | 20g   |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       | 3307                            | Herbatniki                      | 25g   |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       | 018                             | Bułka 50 g                      | 1 sz  |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
| 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 ]      |
| 13022.00             | 3111.00  | 56.06    | 22.25                   | 491.42      | 144.50 | 112.13 | 15.55 | 959.70 | 62.94   | 257.10      |

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