



| 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. |       | 01038                           | Jarzynowa lekk.got. (porcja)        |       | 16028                           | Podwieczorek (pol) (porcja) |       | 1315                            | Kielbasa szynkowa               | 60 g  |
| 1343                           | Szynka gotowana                 | 40 g  |                                | Mleko                           | 300 g |                                 | Konc.pomidor.30%                    | 10 g  |                                 | Polędwica wędz.             | 50g   | 3635                            | Salata lodowa                   | 50 g  |
| 3628                           | Pomidory                        | 50 g  |                                | Płatki jęczmienne               | 30 g  |                                 | Marchew                             | 80 g  |                                 | Masło roślinne              | 10g   | 1710                            | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) |       |
| 3634                           | Salata ziel.                    | 10 g  |                                |                                 |       |                                 | Mąka pszenna                        | 10 g  |                                 | Chleb krojony               | 50g   |                                 | Herbata                         | 2 g   |
| 1710                           | Herbata b/c, chleb, mr (porcja) |       |                                |                                 |       |                                 | Pietruszka                          | 30 g  |                                 |                             |       |                                 | Masło roślinne                  | 10 g  |
|                                | Herbata                         | 2 g   |                                |                                 |       |                                 | Selery                              | 30 g  |                                 |                             |       |                                 | Chleb krojony                   | 100 g |
|                                | Masło roślinne                  | 10 g  |                                |                                 |       |                                 | Mleko                               | 40 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                | Chleb krojony                   | 100 g |                                |                                 |       |                                 | Ziemniaki                           | 150 g |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | S ó l                               | 10 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Jarzynka                            | 2 g   |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       | 06033                           | Kurczak got. w sosie jarzynowym (g) |       |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Kurczak                             | 200 g |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Marchew                             | 30 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Pietruszka                          | 30 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Selery                              | 30 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Mąka pszenna                        | 20 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Mleko 2%                            | 40 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Margaryna zw.                       | 5 g   |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       | 10101                           | Ryż got.na sypko (g)                |       |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Ryż                                 | 80 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Margaryna zw.                       | 7 g   |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       | 09166                           | Marchewka opr z groszkiem b/c got   |       |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Marchew                             | 150 g |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Margaryna zw.                       | 5 g   |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Groszek kons.                       | 20 g  |                                 |                             |       |                                 |                                 |       |
|                                |                                 |       |                                |                                 |       |                                 | Mąka pszenna                        | 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 ]      |
| 10662.00             | 2545.00  | 67.44    | 20.69                   | 351.87      | 51.33 | 95.41  | 17.16 | 911.27 | 54.43   | 339.10      |

| POSIŁEK      | 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 |

