



| 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 |
| 1333                           | Ogonówka                              | 40 g  |                                |                          |       | 0156                            | Ziemniaczana z makronem I.got.         |       | 3309                            | Wafelki                  | 1sz   | 1315                            | Kielbasa szynkowa                     | 40 g  |
| 13103                          | Herbata,bułka 5.masło (g)             |       |                                |                          |       |                                 | Marchew                                | 50 g  |                                 |                          |       | 13103                           | Herbata,bułka 5.masło (g)             |       |
|                                | Herbata                               | 2 g   |                                |                          |       |                                 | Selery                                 | 20g   |                                 |                          |       |                                 | Herbata                               | 2 g   |
|                                | Cukier                                | 20 g  |                                |                          |       |                                 | Pietruszka                             | 20g   |                                 |                          |       |                                 | Cukier                                | 20 g  |
|                                | Bułka 50 g                            | 1 s   |                                |                          |       |                                 | Mleko 2%                               | 40 g  |                                 |                          |       |                                 | Bułka 50 g                            | 1 sz  |
|                                | Masło                                 | 10 g  |                                |                          |       |                                 | Mąka pszenna                           | 10 g  |                                 |                          |       |                                 | Masło                                 | 10 g  |
| 01098                          | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) |       |                                |                          |       |                                 | Ziemniaki                              | 150 g |                                 |                          |       | 01098                           | Płatki owsiane na mleku got. (porcja) |       |
|                                | Mleko                                 | 400 g |                                |                          |       |                                 | Makaron nitka                          | 25g   |                                 |                          |       |                                 | Mleko                                 | 400 g |
|                                | Płatki owsiane                        | 30 g  |                                |                          |       |                                 | S ó l                                  | 10 g  |                                 |                          |       |                                 | Płatki owsiane                        | 30 g  |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Jarzynka                               | 2g    |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       | 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%                               | 40 g  |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Bułka 100g                             | 0,2sz |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       | 10020                           | Kasza jęczm. got.na sypko (g)          |       |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Kasza jęczm.                           | 80g   |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Margaryna                              | 5g    |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       | 09009                           | Buraczki got.opr. (porcja)             |       |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Buraki                                 | 180g  |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Margaryna                              | 7g    |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Cukier                                 | 5g    |                                 |                          |       |                                 |                                       |       |
|                                |                                       |       |                                |                          |       |                                 | Mąka pszenna                           | 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 ]      |
| 11945.00             | 2853.00  | 51.87    | 20.79                   | 453.93      | 127.43 | 105.49 | 14.55 | 1088.27 | 71.31   | 181.50      |

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

.....

.....

.....

.....

.....