



| 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 |
| 1212                          | Szynka drobiowa           | 50 g  | 01098                         | Płatki owsiane na mleku got. |       | 01030                          | Krupnik jęczm. lekk.got.           |       | 16028                          | Podwieczorek (pol)       |       | 1343                           | Szynka gotowana          | 60 g  |
| 2542                          | Ser topiony 22.5 g        | 1 s   |                               | Mleko                        | 300 g |                                | Ziemniaki                          | 150 g |                                | Polędwica wędz.          | 50g   | 3628                           | Pomidory                 | 50 g  |
| 3635                          | Salata lodowa             | 50 g  |                               | Płatki owsiane               | 30 g  |                                | Marchew                            | 50 g  |                                | Masło roślinne           | 10g   | 1710                           | Herbata b/c, chleb, mr   |       |
| 1708                          | Herbata b/c, chleb sł, mr |       |                               |                              |       |                                | Pietruszka                         | 20g   |                                | Chleb krojony            | 50g   |                                | Herbata                  | 2 g   |
|                               | Herbata                   | 2 g   |                               |                              |       |                                | Selery                             | 20g   |                                |                          |       |                                | Masło roślinne           | 10 g  |
|                               | Chleb słonecznikowy       | 100 g |                               |                              |       |                                | Kasza jęczm.                       | 25g   |                                |                          |       |                                | Chleb krojony            | 100 g |
|                               | Masło roślinne            | 10 g  |                               |                              |       |                                | Sól                                | 10g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                           |       |                               |                              |       |                                | Jarzynka                           | 2g    |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                           |       |                               |                              |       | 03070                          | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym |       |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                           |       |                               |                              |       |                                | Łopatką wieprzową                  | 100g  |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                           |       |                               |                              |       |                                | Jaja                               | 0,1s  |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                           |       |                               |                              |       |                                | Mąka pszenna                       | 30g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                           |       |                               |                              |       |                                | Margaryna zw.                      | 5g    |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                           |       |                               |                              |       |                                | Marchew                            | 30g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                           |       |                               |                              |       |                                | Pietruszka                         | 30g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                           |       |                               |                              |       |                                | Selery                             | 30g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                           |       |                               |                              |       |                                | Mleko 2%                           | 40g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                           |       |                               |                              |       |                                | Bułka 100g                         | 0,2sz |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                           |       |                               |                              |       | 09141                          | Ziemniaki got.                     |       |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                           |       |                               |                              |       |                                | Ziemniaki                          | 300g  |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                           |       |                               |                              |       |                                | Mleko                              | 15g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                           |       |                               |                              |       | 09157                          | Surówka z warzyw miesz. b/c        |       |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                           |       |                               |                              |       |                                | Marchew                            | 100g  |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                           |       |                               |                              |       |                                | Pietruszka                         | 40g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                           |       |                               |                              |       |                                | Selery                             | 40g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                           |       |                               |                              |       |                                | Jabłko                             | 30g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                           |       |                               |                              |       |                                | Śmietana 18%                       | 20g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                           |       |                               |                              |       |                                | Majonez                            | 20g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                           |       |                               |                              |       | 13219                          | Kompot z jabłek b/c got.           |       |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                           |       |                               |                              |       |                                | Jabłko                             | 80g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
| Wartość kaloryczna 680 [kcal] |                           |       | Wartość kaloryczna 267 [kcal] |                              |       | Wartość kaloryczna 1213 [kcal] |                                    |       | Wartość kaloryczna: 264 [kcal] |                          |       | Wartość kaloryczna: 412 [kcal] |                          |       |
| 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 ]      |
| 11868.00             | 2833.00  | 92.27    | 36.97                   | 360.76      | 53.08 | 121.15 | 18.58 | 1280.60 | 53.52   | 415.00      |

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

.....

.....

.....

.....

.....