



| ŚNIADANIE                     |                                 |       | II ŚNIADANIE                  |                          |       | OBIAŁ                          |                              |       | 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 |
| 1624                          | Szynka kanapkowa                | 40 g  |                               |                          |       | 01149                          | Żurek z jajkiem lekk.got     |       | 2423                          | Jogurt owocowy           | 1sz   | 1333                           | Ogonówka                        | 40 g  |
| 13103                         | Herbata,bułka 5.masło           |       |                               |                          |       |                                | Jaja                         | 0,5s  |                               |                          |       | 13103                          | Herbata,bułka 5.masło           |       |
|                               | 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  |
| 010981                        | Płatki jęczmienne na mleku got. |       |                               |                          |       |                                | Mąka pszenna                 | 10g   |                               |                          |       | 010981                         | Płatki jęczmienne na mleku got. |       |
|                               | Mleko                           | 300 g |                               |                          |       |                                | Ziemniaki                    | 150g  |                               |                          |       |                                | Mleko                           | 300 g |
|                               | Płatki jęczmienne               | 30 g  |                               |                          |       |                                | Barsz biały                  | 10g   |                               |                          |       |                                | Płatki jęczmienne               | 30 g  |
|                               |                                 |       |                               |                          |       |                                | S ó l                        | 10g   |                               |                          |       |                                |                                 |       |
|                               |                                 |       |                               |                          |       |                                | Jarzynka                     | 2g    |                               |                          |       |                                |                                 |       |
|                               |                                 |       |                               |                          |       | 10121                          | Ryż z jabłkami i śmiet. got. |       |                               |                          |       |                                |                                 |       |
|                               |                                 |       |                               |                          |       |                                | Ryż                          | 80g   |                               |                          |       |                                |                                 |       |
|                               |                                 |       |                               |                          |       |                                | Cukier puder                 | 15g   |                               |                          |       |                                |                                 |       |
|                               |                                 |       |                               |                          |       |                                | Jabłka                       | 200g  |                               |                          |       |                                |                                 |       |
|                               |                                 |       |                               |                          |       |                                | Margaryna                    | 10g   |                               |                          |       |                                |                                 |       |
|                               |                                 |       |                               |                          |       |                                | Mleko                        | 100g  |                               |                          |       |                                |                                 |       |
|                               |                                 |       |                               |                          |       |                                | Cukier                       | 15g   |                               |                          |       |                                |                                 |       |
|                               |                                 |       |                               |                          |       |                                | Śmietana 18%                 | 80g   |                               |                          |       |                                |                                 |       |
|                               |                                 |       |                               |                          |       | 13220                          | Kompot z jabłek got.         |       |                               |                          |       |                                |                                 |       |
|                               |                                 |       |                               |                          |       |                                | Jabłka                       | 80g   |                               |                          |       |                                |                                 |       |
|                               |                                 |       |                               |                          |       |                                | Cukier                       | 20g   |                               |                          |       |                                |                                 |       |
|                               |                                 |       |                               |                          |       | 018                            | Bułka 50 g                   | 1sz   |                               |                          |       |                                |                                 |       |
| Wartość kaloryczna 748 [kcal] |                                 |       | Wartość kaloryczna [kcal]     |                          |       | Wartość kaloryczna 1453 [kcal] |                              |       | Wartość kaloryczna: 60 [kcal] |                          |       | Wartość kaloryczna: 751 [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     | Błonnik | Cholesterol |
|----------------------|----------|----------|-------------------------|-------------|--------|--------|-------|---------|---------|-------------|
| [ kJ ]               | [ kcal ] | [ g ]    | [ g ]                   | [ g ]       | [ g ]  | [ g ]  | [ g ] | [ mg ]  | [ g ]   | [ mg ]      |
| 12602.00             | 3011.00  | 53.12    | 24.18                   | 500.28      | 165.13 | 93.98  | 16.16 | 1207.00 | 66.88   | 572.30      |

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

.....