



| 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. | 60 g | 01098 | Płatki owsiane na mleku got. | | 01126 | Koperkowa lekk.got. | | 16026 | Podwieczorek (sz) | | 1333 | Ogonówka | 60 g |
| 3628 | Pomidory | 50 g | | Mleko | 300 g | | Ziemniaki | 150 g | | Szynka gotowana | 50 g | 3635 | Salata lodowa | 50 g |
| 1708 | Herbata b/c, chleb s1, mr | | | Płatki owsiane | 30 g | | Mąka pszenna | 5 g | | Masło roślinne | 10 g | 1710 | Herbata b/c, chleb, mr | |
| | Herbata | 2 g | | | | | Koperek | 10 g | | Chleb krojony | 50 g | | Herbata | 2 g |
| | Chleb słonecznikowy | 100 g | | | | | Marchew | 30 g | | | | | Masło roślinne | 10 g |
| | Masło roślinne | 10 g | | | | | Pietruszka | 10 g | | | | | Chleb krojony | 100 g |
| | | | | | | | Selery | 10 g | | | | | | |
| | | | | | | | Mleko | 40 g | | | | | | |
| | | | | | | | Sól | 10 g | | | | | | |
| | | | | | | | Jarzyńka | 2 g | | | | | | |
| | | | | | | 03070 | Pulpet wp. got. w sosie jarzynowym | | | | | | | |
| | | | | | | | Łopatką wieprzowa | 100 g | | | | | | |
| | | | | | | | Jaja | 0,1 s | | | | | | |
| | | | | | | | Mąka pszenna | 30 g | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna zw. | 5 g | | | | | | |
| | | | | | | | Marchew | 30 g | | | | | | |
| | | | | | | | Pietruszka | 30 g | | | | | | |
| | | | | | | | Selery | 30 g | | | | | | |
| | | | | | | | Mleko 2% | 40 g | | | | | | |
| | | | | | | | Bułka 100g | 0,2 sz | | | | | | |
| | | | | | | 10020 | Kasza jęczm. got.na sypko | | | | | | | |
| | | | | | | | Kasza jęczm. | 80 g | | | | | | |
| | | | | | | | Margaryna | 5 g | | | | | | |
| | | | | | | 09148 | Salata ze śmiet. | | | | | | | |
| | | | | | | | Salata ziel. | 100 g | | | | | | |
| | | | | | | | Śmietana 18% | 20 g | | | | | | |
| | | | | | | 13219 | Kompot z jabłek b/c got. | | | | | | | |
| | | | | | | | Jabłka | 80 g | | | | | | |
| Wartość kaloryczna 401 [kcal] | | | Wartość kaloryczna 267 [kcal] | | | Wartość kaloryczna 970 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 260 [kcal] | | | Wartość kaloryczna: 415 [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] | [mg] | [g] | [mg] | |
| 9680.00 | 2315.00 | 68.14 | 22.49 | 324.57 | 40.43 | 106.21 | 16.03 | 1268.85 | 42.18 | 405.30 |

| 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 |

.....

.....

.....

.....

.....