



| 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                 | 60 g  | 01098                         | Płatki owsiane na mleku got. |       | 02109                          | Ziemn. z ziel. groszkiem lekk.got. |       | 16027                          | Podwieczorek (j)         |       | 1343                           | Szynka gotowana          | 60 g  |
| 3635                          | Salata lodowa            | 50 g  |                               | Mleko                        | 300 g |                                | Groszek kons.                      | 20g   |                                | Jaja                     | 1s    | 3628                           | Pomidory                 | 50 g  |
| 1710                          | Herbata b/c, chleb, mr   |       |                               | Płatki owsiane               | 30 g  |                                | Ziemiaki                           | 150g  |                                | Masło roślinne           | 10g   | 3634                           | Salata ziel.             | 10 g  |
|                               | Herbata                  | 2 g   |                               |                              |       |                                | Mleko 2%                           | 40g   |                                | Chleb krojony            | 50g   | 1710                           | Herbata b/c, chleb, mr   |       |
|                               | Masło roślinne           | 10 g  |                               |                              |       |                                | Mąka pszenna                       | 10g   |                                |                          |       |                                | Herbata                  | 2g    |
|                               | Chleb krojony            | 100 g |                               |                              |       |                                | Marchew                            | 50g   |                                |                          |       |                                | Masło roślinne           | 10g   |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Selery                             | 20g   |                                |                          |       |                                | Chleb krojony            | 100g  |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Pietruszka                         | 20g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Sól                                | 10g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Jarzyńka                           | 2g    |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       | 10123                          | Makaron nitki got. z mięsem        |       |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Makaron nitka                      | 100g  |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Marchew                            | 20g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Pietruszka                         | 20g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Selery                             | 20g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Margaryna zw.                      | 10g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Łopatką wieprzowa                  | 100g  |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       | 13219                          | Kompot z jabłek b/c got.           |       |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       |                                | Jabłka                             | 80g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       | 021                            | Chleb krojony                      | 50g   |                                |                          |       |                                |                          |       |
|                               |                          |       |                               |                              |       | 0304                           | Paluszki solone                    | 0,3op |                                |                          |       |                                |                          |       |
| Wartość kaloryczna 415 [kcal] |                          |       | Wartość kaloryczna 267 [kcal] |                              |       | Wartość kaloryczna 1141 [kcal] |                                    |       | Wartość kaloryczna: 340 [kcal] |                          |       | Wartość kaloryczna: 414 [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 ]      |        |
| 10781.00             | 2577.00  | 71.70                   | 22.04       | 372.94 | 37.29  | 118.52 | 17.02  | 720.50  | 58.88       | 410.50 |

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