

**05-12-2023 r.**  
**WTOREK**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Zupa budyniowa</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, pasta z serdelki, schab na biało, sałata, jabłko</i>		<i>Zupa krupnik</i>		<i>Karkówka pieczona z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty, kompot</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, sałata makaronowo-warzywna</i>		-
Waga posiłku [g]	350		650		400		780		520		2700
Składniki	Mleko, budyń		chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, serdelka, koncentrat pomidorowy, schab na biało, sałata, jabłko		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, pieprz, sól, magi, kasza jęczmienna, ziemniaki, koperek		kompot, ziemniaki, karkówka wieprzowa, kapusta czerwona, jabłko, cebula, stodka papryka, olej rzepakowy, majonez, jarzynka, sól		chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, makaron, pomidor, majonez, pietruszka, sól		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		seler, gluten		jaja,		jaja, białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		pieczenie, gotowanie		gotowanie		-
Przelicznik	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	96,57	338,00	103,69	674,00	29,50	118,00	77,82	607,00	141,15	734,00	2471,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	4,79	31,11	0,22	0,86	2,93	22,83	6,12	31,80	92,65
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	2,56	16,61	0,08	0,31	0,84	6,58	2,51	13,07	40,17
Węglowodany [g]	17,13	59,95	12,54	81,48	6,71	26,83	10,07	78,53	19,16	99,63	346,42
W tym cukry [g]	1,43	5,00	3,08	20,05	0,44	1,76	2,30	17,95	0,88	4,56	49,32
Białko [g]	2,96	10,35	3,10	20,15	0,75	3,00	3,20	24,99	2,84	14,79	73,28
Sól [g]	0,29	1,00	0,41	2,67	0,41	1,65	0,27	2,14	0,45	2,36	9,82
Błonnik [g]	0,30	1,05	1,16	7,51	1,01	4,03	0,95	7,39	1,24	6,44	26,42