

**06-11-2023 r.**  
**PONIEDZIAŁEK**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Zupa budyniowa</i>		<i>Chleb żytni, szynka tostowa, masło, serek, topiony, sałata i ogórek, kawa zbożowa</i>		<i>Zupa selerowa z makaronem</i>		<i>Klops w sosie pomidorowym, ziemniaki, buraczki zasmażane, kompot</i>		<i>Chleb żytni, masło, galaretką drobiowa, mandarynka, kawa zbożowa</i>		-
Waga posiłku [g]	350		455		400		820		370		2395
Składniki	Mleko, budyń		szynka tostowa, chleb żytni masło, serek topiony, sałata, ogórek, kawa zbożowa		bulion, marchew, seler, śmietana, maka, liść laurowy, ziele angielskie, makaron, natka pietruszki		mięso mielone, jaja, bułka tarta, cebula, sól, pieprz, ziemniaki, buraczki, smalec, ocet, cukier, kminek, koncentrat pomidorowy, liść laurowy, ziele angielskie, bulion		chleb żytni, masło, mięso drobiowe, żelatyna, bulion, marchew, pietruszka, pietruszka nać, mandarynka		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		gluten, białko mleka, jaja, seler		gluten, jaja		gluten, białko mleka,		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		smażenie, 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	127,03	578,00	46,50	186,00	82,56	677,00	134,59	498,00	2277,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	7,11	32,34	1,12	4,47	2,21	18,14	5,40	19,99	80,99
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	3,96	18,01	0,58	2,31	0,74	6,07	3,28	12,12	42,11
Węglowodany [g]	17,13	59,95	12,78	58,17	8,48	33,92	12,44	102,04	17,08	63,18	317,26
W tym cukry [g]	1,43	5,00	0,83	3,76	1,07	4,27	2,99	24,52	2,31	8,54	46,09
Białko [g]	2,96	10,35	3,44	15,65	1,46	5,83	3,40	27,86	5,26	19,47	79,16
Sól [g]	0,29	1,00	0,63	2,85	0,08	0,31	0,32	2,60	1,14	4,23	10,99
Błonnik [g]	0,30	1,05	0,89	4,06	1,60	6,41	0,82	6,76	1,31	4,83	23,11