

**10-12-2023 r.**  
**NIEDZIELA**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, schab na biało, pomidor, miód</i>		<i>Mandarynka</i>		<i>Rosół z makaronem</i>		<i>Faszerowane roladki ze schabu z ziemniakami i kalafiozem, kompot</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynkowa, jogurt owocowy, sałata, papryka</i>		-
Waga posiłku [g]	580		120		200		780		640		2320
Składniki	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, schab na biało, pomidor, miód		Manadarynka		bulion warzywny, marchew, seler, natka pietruszki, makaron		schab, pieczarki, cebula, papryka, jarzynka, bułka tarta, jajko, olej, ziemniaki, kalafior, kompot, sól, pieprz		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynkowa, jogurt owocowy, sałata, papryka		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		gluten, seler, jaja		białka mleka, gluten		białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		gotowanie		smażenie, 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]	110,52	641,00	45,00	54,00	71,25	285,00	74,36	580,00	98,28	629,00	2189,00
Tłuszcz [g]	3,56	20,65	0,20	0,24	1,74	6,97	2,23	17,39	3,66	23,45	68,70
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,17	12,60	0,02	0,02	0,04	0,16	0,22	1,73	2,27	14,52	29,03
Węglowodany [g]	17,38	100,83	11,20	13,44	9,50	37,98	9,43	73,58	13,63	87,23	313,06
W tym cukry [g]	6,21	36,00	9,20	11,04	1,12	4,48	0,82	6,42	3,44	22,02	79,96
Białko [g]	2,63	15,25	0,60	0,72	4,23	16,93	4,68	36,51	2,88	18,42	87,83
Sól [g]	0,33	1,90	0,00	0,00	0,01	0,05	0,17	1,30	0,35	2,25	5,50
Błonnik [g]	1,05	6,08	1,90	2,28	0,23	0,93	0,99	7,73	0,99	6,36	23,38