

**11-11-2023 r.**  
**SOBOTA**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb żytni, masło, baleron, pasztetowa, papryka, kawa zbożowa		Brzoskwinia		Zupa kalafiorowa z ziemniakami		Bitki wieprzowe w sosie własnym, kasza jęczmienna, surówka z kiszzonej kapusty, kompot		Chleb żytni, masło, kawa zbożowa, serek topiony, szynka w siatce, ogórek świeży, pomarańcza		-
Waga posiłku [g]	540		100		425		950		630		2645
Składniki	Chleb żytni, masło, baleron, pasztetowa, papryka, kawa zbożowa		brzoskwinie		kalafior, ziemniak, śmietana, bulion, jarzynka, mąka, marchew, seler, koperek		łopatka wieprzowa, olej, cebula, papryka słodka, sól, pieprz, bulion wołowy, czosnek, mąka, kasza jęczmienna, kiszona kapusta, cukier, natka pietruszki		Chleb żytni, masło, kawa zbożowa, serek topiony, szynka w siatce, ogórek świeży, pomarańcza		-
Alergeny	białko mleka, gluten		-		seler, białko mleka, gluten		ciałko mleka, seler, gluten		białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		gotowanie		smażenie, duszenie, 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]	118,89	642,00	50,00	50,00	37,65	160,00	84,42	802,00	94,60	596,00	2250,00
Tłuszcz [g]	7,07	38,20	0,20	0,20	1,37	5,82	3,50	33,24	4,06	25,55	103,01
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,62	19,54	0,02	0,02	0,77	3,26	0,98	9,34	1,73	10,92	43,08
Węglowodany [g]	11,45	61,82	11,90	11,90	5,91	25,12	10,98	104,29	12,31	77,53	280,66
W tym cukry [g]	1,61	8,72	7,70	7,70	1,02	4,35	2,09	19,84	2,42	15,23	55,84
Białko [g]	3,16	17,04	1,00	1,00	1,22	5,19	3,06	29,10	2,72	17,15	69,48
Sól [g]	0,32	1,71	0,01	0,01	0,02	0,09	0,20	1,88	0,31	1,96	5,65
Błonnik [g]	1,17	6,32	1,90	1,90	1,17	4,98	1,25	11,90	1,15	7,27	32,37