

**19-11-2023 r.**  
**NIEDZIELA**

| Posilek                             | Śniadanie  |           | II Śniadanie |           | Obiad - I posiłek  |           | Obiad - II posiłek  |           | Kolacja  |           | Łącznie                |
|-------------------------------------|--|-----------|--------------|-----------|--|-----------|---|-----------|--|-----------|------------------------|
| Nazwa posiłku                       | Chleb żytni, masło, kawa inka, paprykarz drobiowy, pasta z serdelki, sałata                                      |           | banan        |           | Rosół z makaronem  |           | Kotlet drobiowy po węgiersku z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty, kompot                          |           | Chleb żytni, masło, kawa inka, szynka tostowa, serek topiony, dżem, miód                       |           | -                      |
| Waga posiłku [g]                    | 440  |           | 150          |           | 200  |           | 1000  |           | 510  |           | 2300                   |
| Składniki                           | chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, paprykarz drobiowy, serdelka z szynki, koncentrat pomidorowy, sałata |           | banan        |           | bulion warzywny, marchew, seler, natka pietruszki, makaron |           | kompot, ziemniaki, papryka czerwona, włoszczyzna, kapusta czerwona, filet z piersi, jabłko, marchew, por, |           | chleb żytni, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, serek topiony, dżem niskosłodzony, miód. |           | -                      |
| Alergeny                            | białka mleka, gluten   |           | -            |           | gluten, seler, jaja  |           | gluten, jaja, białka mleka  |           | 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]         | 132,27   | 582,00    | 97,33        | 146,00    | 71,25  | 285,00    | 60,60   | 606,00    | 135,49   | 691,00    | 2310,00                |
| Tłuszcz [g]                         | 6,81   | 29,95     | 0,30         | 0,45      | 1,74   | 6,97      | 1,39  | 13,92     | 5,51   | 28,11     | 79,40                  |
| W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 3,55   | 15,62     | 0,12         | 0,18      | 0,04   | 0,16      | 0,15  | 1,51      | 3,40   | 17,34     | 34,81                  |
| Węglowodany [g]                     | 15,42  | 67,84     | 23,50        | 35,25     | 9,50   | 37,98     | 9,75  | 97,54     | 18,52  | 94,43     | 333,04                 |
| W tym cukry [g]                     | 1,11   | 4,87      | 19,20        | 28,80     | 1,12   | 4,48      | 2,89  | 28,92     | 6,11   | 31,14     | 98,21                  |
| Białko [g]                          | 2,76   | 12,14     | 1,00         | 1,50      | 4,23   | 16,93     | 3,19  | 31,86     | 3,21   | 16,39     | 78,82                  |
| Sól [g]                             | 0,54   | 2,39      | 0,00         | 0,00      | 0,01   | 0,05      | 0,24  | 2,42      | 0,60   | 3,06      | 7,92                   |
| Blonnik [g]                         | 1,18   | 5,18      | 1,70         | 2,55      | 0,23   | 0,93      | 1,42  | 14,21     | 0,96   | 4,88      | 27,75                  |