

**30-10-2023 r.**  
**PONIEDZIAŁEK**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>płatki kukurydziane na mleku</i>		<i>chleb żytni,masło,paszтетowa,salata,pomidor,kawa zbożowa</i>		<i>Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty</i>		<i>Racuchy z jabłkiem</i>		<i>chleb żytni/graham,masło,schab na bialo,serek topiony,kawa zbożowa</i>		-
Waga posiłku [g]	450		510		400		300		520		2180
Składniki	mleko2%,płatki kukurydziane		chleb żytni,masło,paszтетowa,salata,pomidor,kawa zbożowa		kapusta kiszona,bulion,jarzynka,mar chow,seler,koper,ziele,liść,ziemniaki,cebula,mąka,		mąka,jajka,mleko,proszek do pieczenia,cukier wanilinowy,jabłka,cukier puder,olej,cukier		chleb żytni/graham,masło,schab na bialo,serek topiony,kawa zbożowa		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka,gluten,sezam		cebula,czosnek,gluten,seler		białko jaja kurzego,wodorowęglan sodu,gluten,białko mleka		białko mleka,gluten,sezam		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		smażenie		-		-
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]	86,89	391,00	103,33	527,00	74,00	296,00	248,00	744,00	109,23	568,00	2526,00
Tłuszcz [g]	2,06	9,25	5,42	27,63	3,27	13,07	7,96	23,88	5,18	26,96	100,79
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,13	5,07	2,87	14,63	1,43	5,73	0,56	1,69	3,26	16,95	44,07
Węglowodany [g]	13,64	61,40	12,40	63,22	10,84	43,34	40,62	121,86	12,52	65,12	354,94
W tym cukry [g]	0,78	3,50	0,95	4,87	1,88	7,51	12,51	37,54	1,10	5,72	59,14
Białko [g]	3,84	17,30	1,80	9,17	1,38	5,53	4,87	14,62	3,35	17,44	64,06
Sól [g]	0,32	1,46	0,23	1,16	0,29	1,15	0,00	0,01	0,61	3,16	6,94
Blonnik [g]	0,73	3,30	1,04	5,31	1,82	7,27	1,97	5,91	1,02	5,30	27,09