

**03-12-2023 r.**  
**NIEDZIELA**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb pszenny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, jogurt owocowy, sałata		Krakersy		Zupa pietruszkowa z makaronem		Bitki wieprzowe w sosie śmietanowym, ziemniaki, brokuł, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka tostowa, pasztet drobiowy, sałatka z pomidora i roszonek		-
Waga posiłku [g]	550		50		360		800		560		2320
Składniki	Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, jogurt owocowy, sałata		krakersy		Pietruszka korzeń, bulion, marchew, seler, makaron		schab wieprzowa, ziemniaki, mąka, śmietana, jarzynka, sól, brokuł, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, pasztet drobiowy, pomidor, roszonek		-
Alergeny	białka mleka, gluten		gluten		gluten, seler		białko mleka, gluten		białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		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]	99,45	547,00	476,00	238,00	61,94	223,00	68,38	547,00	96,07	538,00	2093,00
Tłuszcz [g]	2,92	16,04	21,00	10,50	0,34	1,23	1,28	10,20	3,72	20,81	58,78
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,69	9,27	1,40	0,70	0,11	0,38	0,38	3,00	1,53	8,59	21,94
Węglowodany [g]	14,27	78,48	62,00	31,00	12,78	46,02	11,25	89,97	11,76	65,85	311,32
W tym cukry [g]	3,21	17,68	5,70	2,85	1,39	5,02	0,82	6,58	0,64	3,56	35,69
Białko [g]	4,02	22,11	8,80	4,40	2,19	7,88	4,00	32,00	4,11	22,99	89,38
Sól [g]	0,38	2,09	2,30	1,15	0,04	0,13	0,27	2,12	0,47	2,65	8,14
Błonnik [g]	0,64	3,50	1,70	0,85	0,84	3,04	1,07	8,58	0,88	4,92	20,89