

**12-11-2023 r.**  
**NIEDZIELA**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb pszenny, masło, kawa zbożowa, szynkowa, sałata, jogurt owocowy		Banan		Zupa pietruszkowa z kluseczkami		Pierś w jarzynach, ziemniaki, kompot		Chleb pszenny, polędwica z indyka, pasta z makreli, sałata rozspanka, kawa zbożowa		-
Waga posiłku [g]	540		150		360		960		600		2610
Składniki	Chleb pszenny, masło, kawa zbożowa, szynkowa, sałata, jogurt owocowy		banan		Pietruszka korzeń, bulion, marchew, seler, zacierka		pierś z kurczaka, śmietanka, bukiet warzyw, ziemniaki, sól, bulion, kompot, mąka		Chleb pszenny, polędwica z indyka, pasta z makreli, sałata rozspanka, kawa zbożowa		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		gluten, seler		białka mleka, gluten		białka mleka, gluten, ryby		-
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]	93,15	503,00	97,33	146,00	61,94	223,00	60,73	583,00	109,67	658,00	2113,00
Tłuszcz [g]	3,70	19,97	0,30	0,45	0,34	1,23	1,04	9,94	3,81	22,87	54,46
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,29	12,38	0,12	0,18	0,11	0,38	0,55	5,24	2,03	12,18	30,36
Węglowodany [g]	11,68	63,07	23,50	35,25	12,78	46,02	9,11	87,49	14,23	85,35	317,18
W tym cukry [g]	1,61	8,71	19,20	28,80	1,39	5,02	0,79	7,62	0,57	3,40	53,55
Białko [g]	3,84	20,73	1,00	1,50	2,19	7,88	3,71	35,62	4,70	28,19	93,92
Sól [g]	0,39	2,08	0,00	0,00	0,04	0,13	0,22	2,14	0,47	2,80	7,15
Blonnik [g]	0,66	3,59	1,70	2,55	0,84	3,04	0,86	8,25	0,78	4,68	22,11