

**20-11-2023 r.**  
**PONIEDZIAŁEK**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Zupa budyniowa</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka w siatce, pasta jajeczna, mandarynka</i>		<i>Zupa krupnik</i>		<i>Łopatka w sosie pietruszkowym z ziemniakami i marchewką gotowaną, kompot</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, jogurt owocowy, baleron, rukola</i>		-
Waga posiłku [g]	350		530		400		700		550		2530
Składniki	Mleko, budyń		Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka w siatce, jajko, majonez, mandarynka		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, sól, kasza jęczmienna, ziemniaki, koperek		kompot, ziemniaki, łopatka wieprzowa, marchewka, mąka, natka pietruszki, sól, śmietana, jarzynka		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, jogurt owocowy, baleron, rukola		-
Alergeny	białko mleka, gluten		gluten, białka mleka, jaja		seler, gluten		białka mleka, gluten		białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		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]	96,57	338,00	112,26	595,00	29,50	118,00	64,57	452,00	102,36	563,00	2066,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	4,79	25,40	0,22	0,86	1,22	8,54	3,30	18,13	58,98
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	1,75	9,26	0,08	0,31	0,44	3,05	1,86	10,23	26,45
Węglowodany [g]	17,13	59,95	12,85	68,08	6,71	26,83	10,26	71,83	1,61	8,86	235,55
W tym cukry [g]	1,43	5,00	1,32	7,00	0,44	1,76	0,50	3,48	3,25	17,89	35,13
Białko [g]	2,96	10,35	4,76	25,23	0,75	3,00	3,59	25,13	3,87	21,28	84,99
Sól [g]	0,29	1,00	0,28	1,46	0,41	1,65	0,84	5,88	0,32	1,77	11,76
Błonnik [g]	0,30	1,05	0,82	4,36	1,01	4,03	0,53	3,69	0,64	3,54	16,67