

**23-11-2023 r.**  
**CZWARTEK**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Makaron na mleku</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, polędwica sopocka, dżem, mandarynka, salata</i>		<i>Marchwianka z ziemniakami</i>		<i>Sos mięsno-warzywny z makaronem</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, serek topiony, baleron, ogórek kiszony, miód</i>		-
Waga posiłku [g]	350		510		200		685		560		2305
Składniki	mleko, makaron		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, polędwica sopocka, dżem, mandarynka, salata</i>		marchew, ziemniaki, mąka, śmietana, pietruszka natka, liść laurowy, ziele angielskie, bulion, jarzynka		kompot, łożatka wieprzowa, makaron, koncentrat pomidorowy, marchew, śmietana, jarzynka		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, serek topiony, baleron, ogórek kiszony, miód</i>		-
Alergeny	gluten. Białka mleka, jaja		gluten, białko mleka		gluten. Białko mleka		gluten, białko mleka, jaja		gluten, białka mleka		-
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]	98,00	343,00	91,57	467,00	68,00	136,00	96,06	658,00	97,86	548,00	2152,00
Tłuszcz [g]	2,06	7,20	2,32	11,85	1,13	2,26	2,09	14,31	3,38	18,92	54,54
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,10	3,84	1,34	6,83	0,59	1,17	0,62	4,26	1,94	10,88	26,98
Węglowodany [g]	15,31	53,60	14,49	73,90	14,05	28,09	14,72	100,83	13,52	75,69	332,11
W tym cukry [g]	1,29	4,50	3,35	17,09	2,85	5,70	0,84	5,72	3,27	18,33	51,34
Białko [g]	4,76	16,65	3,44	17,55	1,71	3,41	5,21	35,68	3,37	18,89	92,18
Sól [g]	0,14	0,50	0,29	1,49	0,11	0,22	0,04	0,27	0,69	3,85	6,33
Błonnik [g]	0,41	1,45	0,91	4,63	2,49	4,97	0,67	4,60	0,68	3,81	19,46