

**26-11-2023 r.**  
**NIEDZIELA**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynkowa, miód, pomidor		Banan		Barszcz czysty		Filet drobiowy w sosie pietruszkowym z ziemniakami i marchewka, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, baleron, twaróg farmerski, mandarynka		-
Waga posiłku [g]	515		150		200		900		575		2340
Składniki	Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, miód, pomidor		banan		buraczki, biodrówka wieprzowa, czosnek, jarzynka, majeranek suszony, bulion drobiowy, liść laurowy, ziele angielskie		ziemniaki, kompot, marchew, filet, śmietana, mąka, pietruszka natka, sól, pieprz		Chleb pszenny, masło, kawa inka, baleron, twaróg farmerski, mandarynka		-
Alergeny	Gluten, białka mleka		-		-		gluten, białka mleka		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]	95,34	491,00	97,33	146,00	52,25	209,00	86,44	778,00	104,70	602,00	2226,00
Tłuszcz [g]	1,68	8,66	0,30	0,45	1,78	7,10	1,68	15,16	3,54	20,36	51,73
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,81	4,16	0,12	0,18	0,04	0,14	0,87	7,87	1,93	11,10	23,45
Węglowodany [g]	16,79	86,46	23,50	35,25	3,64	14,54	13,39	120,52	11,53	66,29	323,06
W tym cukry [g]	4,98	25,66	19,20	28,80	2,63	10,50	0,84	7,55	1,72	9,89	82,40
Białko [g]	3,57	18,38	1,00	1,50	5,19	20,75	5,23	47,06	6,96	40,00	127,69
Sól [g]	0,37	1,88	0,00	0,00	0,01	0,02	0,14	1,30	0,43	2,48	5,68
Błonnik [g]	0,78	4,00	1,70	2,55	0,35	1,38	0,64	5,73	0,76	4,35	18,01