

**27-11-2023 r.**  
**PONIEDZIAŁEK**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>kaszka manna na mleku</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, mielonka wieprzowa, pomidor, sałata, pomarańcza</i>		<i>Zupa koperkowa</i>		<i>Potrawka z kurczaka z ryżem i marchewką</i>		<i>Sok jabłkowy</i>		<i>Salatka makaronowa, masło, kawa inka, jogurt naturalny, chleb graham</i>		-
Waga posiłku [g]	450		520		400		700		200		590		2860
Składniki	mleko2%,kaszka manna		Chleb graham, masło, kawa inka, mielonka wieprzowa, pomidor, sałata, pomarańcza		koperek, bulion, jarzynka, marchew, seler, śmietana, mąka, makaron, sól		kompot, ryż, marchew mini, filet z kurczaka, śmietana, mąka, jarzynka, sól		sok jabłkowy		makaron, kiełbasa szynkowa, brokuł, marchewka, majonez, sól, natka pietruszki, chleb graham, masło, jogurt naturalny, kawa inka, mleko		-
Alergeny	białko mleka,gluten		białko mleka, gluten		seler, białko mleka, gluten, jaja		białka mleka, gluten		-		białka mleka, gluten, jaja		-
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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	84,44	380,00	104,81	545,00	37,50	150,00	85,43	598,00	42,00	84,00	99,32	586,00	2343,00
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	3,51	18,24	0,59	2,37	0,55	3,88	0,10	0,20	3,78	22,28	55,62
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	1,77	9,18	0,30	1,20	0,21	1,45	0,01	0,02	1,51	8,91	25,65
Węglowodany [g]	12,88	57,95	14,57	75,74	6,94	27,77	15,37	107,61	10,00	20,00	12,43	73,33	362,40
W tym cukry [g]	0,01	0,05	4,60	23,93	1,04	4,16	0,85	5,96	9,20	18,40	0,82	4,81	57,31
Białko [g]	4,08	18,35	3,75	19,49	1,43	5,70	4,52	31,66	0,10	0,20	3,88	22,91	98,31
Sól [g]	0,00	0,01	0,36	1,87	0,02	0,09	0,18	1,25	0,01	0,02	0,69	4,07	7,31
Blonnik [g]	0,28	1,25	2,34	12,16	1,03	4,12	0,40	2,80	0,10	0,20	1,18	6,97	27,50