

**30-10-2023 r.**  
**PONIEDZIAŁEK**

| Posilek                             | Śniadanie                           |           | II Śniadanie  |           | Obiad - I posiłek   |           | Obiad - II posiłek          |           | Kolacja   |           | Łącznie                |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------|---|-----------|---|-----------|-----------------------------|-----------|---|-----------|------------------------|
| Nazwa posiłku                       | <i>płatki kukurydziane na mleku</i> |           | kawa zbożowa,szynkowa, chleb pszenny,masło,salata,pomidor |           | ziemniaczanka na biodrówce  |           | ryż z jabłkiem              |           | chleb pszenny,schab na biało,masło,serek topiony,kawa zbożowa |           | -                      |
| Waga posiłku [g]                    | 450                                 |           | 520   |           | 400   |           | 250                         |           | 510   |           | 2130                   |
| Składniki                           | mleko2%,płatki kukurydziane         |           | kawa zbożowa,szynkowa, chleb pszenny,masło,salata,pomidor |           | biodrówka,bulion,marchew,seler,ziemniaki,śmietana,sól,liść,ziele ang,mąka,koperek |           | ryż,mleko,sól,jabłko,cukier |           | chleb pszenny,schab na biało,masło,serek topiony,kawa zbożowa |           | -                      |
| Alergeny                            | Białko mleka                        |           | białko mleka,sezam,gluten                                 |           | gluten,seler,białko mleka   |           | białko mleka                |           | białko mleka,sezam,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]         | 86,89                               | 391,00    | 114,42  | 595,00    | 79,00   | 316,00    | 154,00                      | 385,00    | 136,67  | 697,00    | 2384,00                |
| Tłuszcz [g]                         | 2,06                                | 9,25      | 3,56  | 18,53     | 1,69  | 6,75      | 1,36                        | 3,41      | 5,21  | 26,57     | 64,51                  |
| W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 1,13                                | 5,07      | 2,25  | 11,70     | 0,57  | 2,27      | 0,65                        | 1,62      | 2,20  | 11,23     | 31,89                  |
| Węglowodany [g]                     | 13,64                               | 61,40     | 16,82   | 87,45     | 12,96   | 51,85     | 32,57                       | 81,42     | 17,44   | 88,96     | 371,08                 |
| W tym cukry [g]                     | 0,78                                | 3,50      | 0,52  | 2,72      | 0,80  | 3,19      | 2,50                        | 6,25      | 0,23  | 1,15      | 16,81                  |
| Białko [g]                          | 3,84                                | 17,30     | 4,20  | 21,82     | 3,58  | 14,31     | 3,97                        | 9,92      | 5,38  | 27,43     | 90,78                  |
| Sól [g]                             | 0,32                                | 1,46      | 0,50  | 2,59      | 0,31  | 1,25      | 0,40                        | 0,99      | 0,47  | 2,42      | 8,71                   |
| Blonnik [g]                         | 0,73                                | 3,30      | 0,95  | 4,96      | 1,35  | 5,39      | 1,38                        | 3,45      | 0,79  | 4,05      | 21,15                  |