

**02-11-2023 r.**  
**CZWARTEK**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Platki owsiane na mleku		Parówka na ciepło, chleb żytni, masło, dżem, kawa z mlekiem		Zupa kalafiorowa,		Schab po węgiersku, ziemniaki, surówka z selera		Chleb żytni, masło, szynka, serek topiony, kawa zbożowa, ogórek kiszony		-
Waga głosu [g]	450		470		400		690		460		2470
Składniki	Platki owsiane, mleko 2%		Parówka, chleb żytni, masło, dżem, kawa, mleko		Bulion, jarzynka, kalafior, sól, mąka, śmietana, ziele angielskie, liść laurowy, pietruszka		schab, ziemniaki, seler, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, pieprz, seler, cukier, sól		chleb żytni, masło, szynka, serek topiony, kawa zbożowa, ogórek kiszony		-
Alergeny	białko mleka		gluten, białko mleka		białko mleka, gluten		gluten, seler, gorczyca		gluten, białko mleka		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		gotowanie, duszenie		-		-
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]	87,56	394,00	115,11	541,00	38,75	155,00	74,78	516,00	131,96	607,00	2213,00
Tłuszcz [g]	2,58	11,60	4,89	22,99	0,40	1,58	3,92	27,06	6,94	31,93	95,16
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	5,43	2,69	12,65	0,17	0,67	0,94	6,52	3,96	18,21	43,48
Węglowodany [g]	12,06	54,25	16,33	76,73	8,04	32,17	6,09	41,99	13,76	63,30	268,44
W tym cukry [g]	0,10	0,45	3,06	14,39	1,45	5,78	3,28	22,66	1,15	5,31	48,59
Białko [g]	4,44	20,00	2,41	11,35	1,54	6,17	5,08	35,03	4,28	19,70	92,25
Sól [g]	0,00	0,01	0,43	2,01	0,06	0,23	0,41	2,81	0,97	4,46	9,52
Blonnik [g]	0,77	3,45	1,30	6,13	1,54	6,17	2,48	17,12	1,32	6,07	38,94