

07-12-2023 r.  
CZWARTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	płatki owsiane na mleku		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynka tostowa, twarożek farmerski, ogórek kiszony, salata, mandarynka		Zupa krem z zielonego groszku		Kotlet pożarki z ziemniakami i surówką z białej kapusty, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, pasztet drobiowy, papryka, salata		-
Waga posiłku [g]	350		690		350		880		590		2860
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, twarożek farmerski, ogórek kiszony, salata, mandarynka		seler korzeniowy, groszek zielony, grzanki z pieczywa pszennego, śmietana, marchew, mąka, bulion, jarzynka, ziele angielskie, liść laurowy		filet z kurczaka, ser żółty, jajka, papryka, cebula, mąka, olej, jarzynka, papryka słodka, ziemniaki, surówka z białej kapusty, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, pasztet drobiowy, papryka, salata		-
Alergeny	białko mleka		białka mleka, gluten		seler, białka mleka, gluten		białka mleka, gluten		gluten, białka mleka		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		smażenie, 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	103,48	714,00	70,86	248,00	83,18	732,00	98,64	582,00	2619,00
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	5,09	35,12	1,98	6,93	3,20	28,16	4,58	27,04	95,34
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	3,11	21,49	1,01	3,54	0,48	4,21	2,11	12,44	51,21
Węglowodany [g]	14,10	49,35	9,45	65,21	11,83	41,39	10,11	88,94	11,91	70,25	276,77
W tym cukry [g]	0,13	0,45	0,98	6,78	2,26	7,92	1,57	13,80	1,37	8,06	29,01
Białko [g]	4,74	16,60	5,14	35,50	2,77	9,69	4,35	38,28	2,93	17,26	95,70
Sól [g]	0,00	0,01	0,63	4,32	0,18	0,63	0,03	0,26	0,31	1,82	8,04
Błonnik [g]	0,99	3,45	0,73	5,05	3,20	11,20	1,19	10,46	1,21	7,15	30,23