

09-11-2023 r.
CZWARTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Płatki kukurydziane na mleku</i>		<i>Chleb żytni, masło, kawa inka, szynkowa, pasztet, ogórek świeży, brzoskwinia</i>		<i>Zupa dyniowa z grzankami</i>		<i>Ozory w sosie musztardowym, ziemniaki, marchewka z groszkiem, sok malinowy</i>		<i>Chleb żytni, masło, kawa zbożowa, schab na biało, papryka, miód</i>		-
Waga posiłku [g]	350		615		270		740		470		2445
Składniki	mleko, płatki kukurydziane		<i>Chleb żytni, masło, kawa inka, szynkowa, pasztet, ogórek świeży, brzoskwinia</i>		dynia, bulion, śmietana słodka, imbir, sól, curry, pieprz, mąka, grzanka chlebowa		ozory wieprzowe, musztarda, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz biały, cebula, olej, śmietana, mąka, marchew, groszek, ziemniaki, sok malinowy		Chleb żytni, masło, kawa zbożowa, schab na biało, papryka, miód		-
Alergeny	białka mleka		gluten. Białko mleka		białka mleka, gluten		białka mleka, gorczyca, 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]	97,14	340,00	89,92	553,00	82,22	222,00	120,00	888,00	104,26	490,00	2493,00
Tłuszcz [g]	2,07	7,25	3,96	24,36	1,80	4,85	3,95	29,21	3,86	18,14	83,81
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,11	3,87	2,07	12,76	0,96	2,58	1,08	7,96	2,37	11,13	38,30
Węglowodany [g]	16,14	56,50	11,39	70,04	15,54	41,97	15,24	112,80	15,07	70,81	352,12
W tym cukry [g]	1,00	3,50	1,63	10,04	1,33	3,58	1,67	12,35	3,35	15,76	45,23
Białko [g]	3,97	13,90	2,90	17,84	2,32	6,26	6,38	47,22	2,87	13,51	98,73
Sól [g]	0,42	1,46	0,39	2,37	0,67	1,80	0,11	0,84	0,37	1,76	8,23
Błonnik [g]	0,94	3,30	0,99	6,09	1,98	5,35	1,36	10,04	1,21	5,69	30,47