

14-12-2023 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, kielbaska na ciepło, paprykarz drobiowy, pomidor, mandarynka		Zupa fasolowa		Gulasz węgierski z ryżem, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynka w siatce, twaróg na mleku, dżem		-
Waga posiłku [g]	350		600		350		630		500		2430
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, parówka, paprykarz drobiowy, pomidor, mandarynka		Bulion, jarzynka, ziele angielskie, liść laurowy, fasolka szparagowa, marchewka, mąka, śmietana, pietruszka ziemniaki		łopatka wieprzowa, cebula, pieczarka, papryka, olej, jarzynka, mąka, śmietana, koncentrat pomidorowy, ryż, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, twaróg, sól, dżem niskosłodzony		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		białka mleka, gluten, jaja		białka mleka, gluten		białka mleka, gluten		-
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	111,33	668,00	60,00	210,00	125,40	790,00	115,40	577,00	2588,00
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	5,66	33,98	1,66	5,81	4,85	30,57	4,41	22,03	101,99
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	2,21	13,27	1,00	3,49	0,81	5,08	2,48	12,38	38,45
Węglowodany [g]	14,10	49,35	13,07	78,44	10,06	35,20	17,06	107,49	14,94	74,71	345,19
W tym cukry [g]	0,13	0,45	1,71	10,26	1,63	5,70	1,49	9,36	3,24	16,21	41,98
Białko [g]	4,74	16,60	2,48	14,85	1,66	5,81	5,14	32,40	4,19	20,94	90,60
Sól [g]	0,00	0,01	0,32	1,93	0,07	0,24	0,03	0,20	0,60	3,00	5,38
Błonnik [g]	0,99	3,45	1,13	6,80	1,72	6,03	0,67	4,25	0,89	4,47	25,00