

**16-11-2023 r.
CZWARTEK**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>kaszka manna na mleku</i>		<i>Chleb żytni, masło, kawa inka, szynkowa kielbasa, dżem, pomidor, salata</i>		<i>Zupa pomidorowa z makaronem</i>		<i>Kieszonki ze schabu z ziemniakami i surówką z kapusty pekińskiej, kompot</i>		<i>Chleb żytni, masło, kawa inka, szynka kanapkowa, serek topiony, ogórek zielony</i>		-
Waga posiłku [g]	450		510		400		715		440		2515
Składniki	mleko2%,kaszka manna		<i>chleb żytni, masło, kawa inka, mleko, szynkowa kielbasa, dżem niskosłodzony, pomidor, salata</i>		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, koncentrat pomidorowy, śmietana, maka, makaron		schab wieprzowy, jajko, mąka, pieczarka, papryka, bułka tarta, ziemniaki, kapusta pekińska, marchewka, sól, majonez, kompot		<i>Chleb żytni, masło, kawa inka, szynka kanapkowa, serek topiony, ogórek zielony</i>		-
Alergeny	białko mleka,gluten		białko mleka, gluten		seler, gluten białko mleka, jaja		jaja, gluten		białko 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]	84,44	380,00	104,90	535,00	40,75	163,00	73,43	525,00	127,73	562,00	2165,00
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	3,94	20,11	0,50	1,98	1,77	12,63	6,13	26,99	70,36
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	2,41	12,31	0,18	0,73	0,39	2,81	2,67	11,74	32,48
Węglowodany [g]	12,88	57,95	15,24	77,72	7,71	30,85	9,72	69,48	15,16	66,69	302,69
W tym cukry [g]	0,01	0,05	2,85	14,51	2,14	8,54	0,60	4,29	0,52	2,28	29,67
Białko [g]	4,08	18,35	2,47	12,59	1,78	7,11	5,05	36,12	3,38	14,86	89,03
Sól [g]	0,00	0,01	0,35	1,77	0,16	0,65	0,10	0,72	0,42	1,83	4,98
Błonnik [g]	0,28	1,25	1,12	5,69	1,06	4,22	0,90	6,42	1,07	4,72	22,30