

**30-11-2023 r.**  
**CZWARTEK**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zacierka na mleku		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, baleron, twaróg, rukola, pomarańcza		Żurek z białą kielbasą i ziemniakami		Pieczone podudzie z kurczaka w chrupiącej panierce z ziemniakami i surówką z selera, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynka tostowa, paprykarz drobiowy, dżem, sałata		-
Waga posiłku [g]	400		560		400		800		500		2660
Składniki	zacierka, mleko		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, baleron, twaróg, rukola, pomarańcza		bulion, jarzynka, marchew, seler, mąka, śmietana, majeranek, zakwas, biała kielbasa, ziele angielskie, ziemniaki, cebula		udko, płatki kukurydziane, cebula suszona, ser żółty, jarzynka, papryka słodka, jajka, ziemniaki, seler, majonez, sól, kompot, cukier, kwasek cytrynowy		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, paprykarz drobiowy, dżem niskostodzony, sałata		-
Alergeny	gluten, białko mleka		białka mleka, gluten		gluten, białko mleka		białka mleka, seler, jaja		białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		pieczenie, 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]	84,25	337,00	127,14	712,00	53,00	212,00	91,38	731,00	114,00	570,00	2562,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	4,84	27,13	1,60	6,38	3,77	30,12	5,14	25,72	96,35
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	2,38	13,32	0,61	2,43	0,47	3,77	2,74	13,72	37,19
Węglowodany [g]	13,05	52,20	15,93	89,23	7,97	31,88	10,00	80,01	14,47	72,35	325,67
W tym cukry [g]	0,30	1,20	4,18	23,39	1,28	5,13	1,16	9,25	2,62	13,08	52,05
Białko [g]	4,05	16,20	5,65	31,65	1,07	4,29	4,92	39,38	2,75	13,74	105,26
Sól [g]	0,00	0,01	0,27	1,51	0,28	1,12	0,21	1,70	0,33	1,64	5,98
Błonnik [g]	0,50	2,00	1,62	9,09	1,07	4,29	1,12	8,94	0,90	4,49	28,81