

02-11-2023 r.
CZWARTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	płatki owsiane na mleku		chleb graham,masło,parówka na ciepło,dżem,kawa z mlekiem, sok z buraka, pomidor		Zupa kalafiorowa		schab w warzywach,ziemniaki		biskopiy		chleb graham,masło,kawa z mlekiem,szynka w siatce,serek topiony, papryka czerwona		
Waga posiłku [g]	450		730		400		500		50		470		2600
Składniki	płatki owsiane,mleko2%		chleb graham,masło,dżem,kawa, mleko, sok z buraka, pomidor		bulion,jarzynka,kalafior,marchew,seler,mąka,śmietana,ziele angielskie,liść laurowy		schab,ziemniaki,bukiet warzyw,sól,jarzynka,olej		biskopiy		chleb graham,masło,kawa , mleko,szynka ,serek topiony, papryka czerwona		
Alergeny	białko mleka		białko mleka,gluten,soja		białko mleka,		brokuł,białko spichrzowe		gluten		gluten,mleko,sezam		
Sposób obróbki posiłku	gotowanie				gotowanie		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	87,56	394,00	71,23	520,00	38,75	155,00	95,00	475,00	368,00	184,00	90,00	423,00	2151,00
Tłuszcz [g]	2,58	11,60	2,17	15,81	0,40	1,58	1,30	6,48	5,40	2,70	3,82	17,96	56,13
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	5,43	1,05	7,63	0,17	0,67	0,46	2,32	1,10	0,55	2,05	9,65	26,25
Węglowodany [g]	12,06	54,25	10,41	75,98	8,04	32,17	13,61	68,07	71,00	35,50	9,80	46,06	312,03
W tym cukry [g]	0,10	0,45	4,54	33,13	1,45	5,78	1,61	8,06	37,00	18,50	1,14	5,36	71,28
Białko [g]	4,44	20,00	2,41	17,59	1,54	6,17	7,51	37,55	9,50	4,75	4,09	19,22	105,28
Sól [g]	0,00	0,01	0,28	2,05	0,06	0,23	0,07	0,36	0,20	0,10	0,32	1,51	4,26
Błonnik [g]	0,77	3,45	1,04	7,59	1,54	6,17	1,01	5,03	4,00	2,00	1,62	7,63	31,87