

07-12-2023 r.
CZWARTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	płatki owsiane na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, szynka tostowa, twarożek farmerski, ogórek kiszony, sałata, mandarynka		Zupa brokułowa z makaronem		Fileciki drobiowe z kurczaka z ziemniakami i bukietem warzyw, kompot		paluszki słone		Chleb graham, masło, kawa inka, polędwica z indyka, paszтет drobiowy, papryka, sałata		-
Waga posiłku [g]	350		680		350		750		50		590		2770
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, twarożek farmerski, ogórek kiszony, sałata, mandarynka		seler, brokuł, makaron, marchew, śmietana, mąka, natka pietruszki, bulion, jarzynka		Filet z kurczaka, mąka, śmietana, jarzynka, ziemniaki, bukiet warzyw, kompot		paluszki słone		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, paszтет drobiowy, papryka, sałata		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		Seler, jaja, białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		sezam, wodorowęglan amonu		gluten, białko mleka		-
Sposób obróbki posiłku	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]	98,00	343,00	94,71	644,00	78,57	275,00	55,87	419,00	406,00	203,00	83,05	490,00	2040,60
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	3,50	23,78	1,08	3,79	0,41	3,07	7,10	3,55	3,25	19,15	57,57
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	1,49	10,14	0,49	1,70	0,14	1,07	0,80	0,40	1,19	7,02	69,68
Węglowodany [g]	14,10	49,35	11,36	77,23	14,34	50,19	9,14	68,57	74,30	37,15	9,59	56,59	290,18
W tym cukry [g]	0,13	0,45	3,93	26,73	1,89	6,61	0,76	5,71	0,80	0,40	1,14	6,71	62,76
Białko [g]	4,74	16,60	4,30	29,27	3,11	10,89	3,93	29,49	9,60	4,80	3,65	21,51	95,97
Sól [g]	0,00	0,01	0,19	1,32	0,07	0,24	0,04	0,28	7,00	3,50	0,30	1,77	10,56
Błonnik [g]	0,99	3,45	1,35	9,15	1,40	4,91	0,98	7,37	6,80	3,40	1,56	9,22	37,50