

09-11-2023 r.
CZWARTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Płatki kukurydziane na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, szynkowa, ogórek świeży, brzoskwinia		Marchwianka z ziemniakami		Ozory w sosie śmietanowym, ziemniaki, brokuł na parze, sok malinowy		Krakersy		Chleb graham, masło, kawa zbożowa, schab na biało, papryka, jabłko gotowane, dżem		-
Waga posiłku [g]	350		615		200		740		50		530		2485
Składniki	mleko, płatki kukurydziane		Chleb graham, masło, kawa inka, szynkowa, ogórek świeży, brzoskwinia		marchew, ziemniaki, mąka, śmietana, pietruszka natka, liść laurowy, ziele angielskie, bulion, jarzynka		ozory wieprzowe, liść laurowy, ziele angielskie, biały, cebula, śmietana, mąka, marchew, ziemniaki, sok malinowy,		krakersy		Chleb graham, masło, kawa zbożowa, schab na biało, papryka, jabłko, dżem		-
Alergeny	białka mleka		gluten. Białko mleka		gluten. Białko mleka		białka mleka, gorczyca, gluten		gluten		gluten, białka mleka		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		smażenie, 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]	97,14	340,00	66,34	408,00	68,00	136,00	109,73	812,00	476,00	238,00	83,58	443,00	2377,00
Tłuszcz [g]	2,07	7,25	2,54	15,64	1,13	2,26	3,03	22,44	21,00	10,50	2,14	11,36	69,45
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,11	3,87	1,21	7,44	0,59	1,17	1,01	7,48	1,40	0,70	1,15	6,11	26,77
Węglowodany [g]	16,14	56,50	7,67	47,18	14,05	28,09	15,29	113,17	62,00	31,00	12,68	67,21	343,15
W tym cukry [g]	1,00	3,50	0,38	2,36	2,85	5,70	0,63	4,68	5,70	2,85	4,27	22,61	41,70
Białko [g]	3,97	13,90	3,12	19,19	1,71	3,41	6,00	44,38	8,80	4,40	3,23	17,11	102,39
Sól [g]	0,42	1,46	0,39	2,37	0,11	0,22	0,01	0,11	2,30	1,15	0,32	1,72	7,03
Błonnik [g]	0,94	3,30	1,15	7,09	2,49	4,97	1,26	9,30	1,70	0,85	1,75	9,28	34,79