

**14-12-2023 r.**  
**CZWARTEK**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Platki owsiane na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, kielbaska na ciepło, paprykarz drobiowy, pomidor, mandarynka		Zupa fasolowa		Gulasz w jasnym sosie, ryż, bukiet warzyw, kompot		Sok z buraka		Chleb graham, masło, kawa inka, szynka w siatce, twaróg na mleku, dżem		-
Waga posiłku [g]	350		600		350		600		330		500		2730
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, parówka, paprykarz drobiowy, pomidor, mandarynka		Bulion, jarzynka, ziele angielskie, liść laurowy, fasolka szparagowa, marchewka, mąka, śmietana, pietruszka ziemniaki		łopatacz wieprzowa, jarzynka, marchew, mąka, śmietana, majeranek, ryż, bukiet warzyw, kompot		sok z buraka		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, twaróg, sól, dżem niskosłodzony		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		białko mleka, gluten, jaja		białko mleka, gluten		-		białko mleka, gluten		-
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]	98,00	343,00	92,00	552,00	60,00	210,00	117,33	704,00	37,00	122,10	97,00	485,00	2416,10
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	4,33	25,96	1,66	5,81	2,32	13,89	0,00	0,00	2,83	14,14	69,40
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	1,30	7,82	1,00	3,49	0,72	4,33	0,00	0,00	1,39	6,95	26,82
Węglowodany [g]	14,10	49,35	9,84	59,04	10,06	35,20	16,70	100,20	8,30	27,39	12,21	61,05	332,23
W tym cukry [g]	0,13	0,45	1,46	8,73	1,63	5,70	0,90	5,40	8,00	26,40	2,97	14,86	61,54
Białko [g]	4,74	16,60	3,12	18,69	1,66	5,81	5,47	32,82	0,90	2,97	5,04	25,19	102,08
Sól [g]	0,00	0,01	0,30	1,77	0,07	0,24	0,05	0,31	0,18	0,59	0,59	2,95	5,87
Błonnik [g]	0,99	3,45	1,41	8,46	1,72	6,03	1,26	7,54	0,00	0,00	1,31	6,54	32,02