

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

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zacierka na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, baleron, twaróg, rukola, pomarańcza		Zupa majerankowa		Udko z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami i kalafiolem, kompot		Sok z buraka		Chleb graham, masło, kawa inka, szynka tostowa, paprykarz drobiowy, dżem, sałata		-
Waga posiłku [g]	400		550		400		700		330		490		2870
Składniki	zacierka, mleko		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, baleron, twaróg, rukola, pomarańcza		bulion, marchew, jarzynka, majeranek, mąka, śmietana, sól, biodrówka		udko drobiowe, mąka, śmietana, jarzynka, papryka słodka, ziemniaki, sól, kompot, kalafior		sok z buraka		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, paprykarz drobiowy, dżem niskosłodzony, sałata		-
Alergeny	gluten, białko mleka		białka mleka, gluten		białka mleka, gluten		gluten, białka mleka		-		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	84,25	337,00	112,73	620,00	70,00	280,00	77,14	540,00	37,00	122,10	97,55	478,00	2047,10
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	3,50	19,24	1,12	4,46	2,54	17,80	0,00	0,00	3,64	17,83	63,28
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	1,44	7,90	0,12	0,46	0,22	1,51	0,00	0,00	1,69	8,29	70,36
Węglowodany [g]	13,05	52,20	13,74	75,57	1,44	5,76	9,72	68,07	8,30	27,39	11,98	58,69	236,68
W tym cukry [g]	0,30	1,20	4,01	22,04	0,95	3,78	0,54	3,81	8,00	26,40	2,39	11,73	83,96
Białko [g]	4,05	16,20	6,53	35,90	3,55	14,20	4,44	31,09	0,90	2,97	3,67	17,99	102,16
Sól [g]	0,00	0,01	0,27	1,46	0,08	0,31	0,15	1,08	0,18	0,59	0,32	1,59	7,03
Błonnik [g]	0,50	2,00	2,03	11,16	1,71	6,82	0,81	5,64	0,00	0,00	1,34	6,56	32,18