

02-11-2023 r.  
CZWARTEK

| Posilek                             | Śniadanie               |           | II Śniadanie   |           | Obiad - I posiłek  |           | Obiad - II posiłek  |           | Kolacja   |           | Łącznie                |
|-------------------------------------|-------------------------|-----------|--|-----------|--|-----------|---|-----------|---|-----------|------------------------|
| Nazwa posiłku                       | płatki owsiane na mleku |           | chleb pszenny, parówka na ciepło, masło, pomidor, dżem, kawa z mlekiem |           | Zupa kalafiorowa   |           | schab w warzywach, ziemniaki  |           | chleb pszenny, masło, szynka, serek topiony, kawa zbożowa, jabłko |           | -                      |
| Waga głosu [g]                      | 450                     |           | 550  |           | 400  |           | 550   |           | 500   |           | 2450                   |
| Składniki                           | płatki owsiane, mleko   |           | chleb pszenny, masło, parówka, pomidor, sałata, kawa, mleko            |           | bulion, jarzynka, kalafior, marchew, seler, mąka, śmietana, sól, |           | schab, koncentrat pomidorowy, mąka ziemniaki, bukiet warzyw, sól, jarzynka, liść laurowy, |           | chleb pszenny, masło, szynka, serek topiony, kawa, mleko, jabłko  |           | -                      |
| Alergeny                            | mleko, gluten           |           | gluten, białko mleka   |           | białko mleka, gluten   |           | białko mleka, seler, soja   |           | 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 jadłospisie dziennym |
| Wartość energetyczna [kcal]         | 87,56                   | 394,00    | 107,09   | 589,00    | 38,75  | 155,00    | 86,36   | 475,00    | 121,20  | 606,00    | 2219,00                |
| Tłuszcz [g]                         | 2,58                    | 11,60     | 5,38   | 29,59     | 0,40   | 1,58      | 1,18  | 6,48      | 6,40  | 31,99     | 81,24                  |
| W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 1,21                    | 5,43      | 2,71   | 14,89     | 0,17   | 0,67      | 0,42  | 2,32      | 3,62  | 18,12     | 41,43                  |
| Węglowodany [g]                     | 12,06                   | 54,25     | 12,62  | 69,40     | 8,04   | 32,17     | 12,38   | 68,07     | 12,30   | 61,52     | 285,41                 |
| W tym cukry [g]                     | 0,10                    | 0,45      | 2,33   | 12,80     | 1,45   | 5,78      | 1,47  | 8,06      | 1,80  | 9,01      | 36,10                  |
| Białko [g]                          | 4,44                    | 20,00     | 2,79   | 15,35     | 1,54   | 6,17      | 6,83  | 37,55     | 4,29  | 21,47     | 100,54                 |
| Sól [g]                             | 0,00                    | 0,01      | 0,34   | 1,89      | 0,06   | 0,23      | 0,07  | 0,36      | 0,41  | 2,05      | 4,54                   |
| Blonnik [g]                         | 0,77                    | 3,45      | 0,83   | 4,57      | 1,54   | 6,17      | 0,91  | 5,03      | 0,86  | 4,30      | 23,52                  |