

07-12-2023 r.
CZWARTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	płatki owsiane na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka tostowa, twarożek farmerski, ogórek kiszony, sałata		Zupa brokułowa z makaronem		Fileciki drobiowe z kurczaka z ziemniakami i bukietem warzyw, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, paszтет drobiowy, papryka, sałata		-
Waga posiłku [g]	350		680		350		750		590		2720
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, twarożek farmerski, ogórek kiszony, sałata		seler, brokuł, makaron, marchew, śmietana, mąka, natka pietruszki, bulion, jarzynka		Filet z kurczaka, mąka, śmietana, jarzynka, ziemniaki, bukiet warzyw, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, paszтет drobiowy, papryka, sałata		-
Alergeny	białko mleka		białka mleka, gluten		Seler, jaja, białka mleka, gluten		białka mleka, gluten		gluten, białka 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]	98,00	343,00	95,59	650,00	78,57	275,00	55,87	419,00	87,80	518,00	2205,00
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	3,96	26,96	1,08	3,79	0,41	3,07	3,20	18,88	73,30
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	2,36	16,04	0,49	1,70	0,14	1,07	1,18	6,99	34,83
Węglowodany [g]	14,10	49,35	9,17	62,35	14,34	50,19	9,14	68,57	11,42	67,39	341,02
W tym cukry [g]	0,13	0,45	0,83	5,61	1,89	6,61	0,76	5,71	1,17	6,89	23,78
Białko [g]	4,74	16,60	5,90	40,11	3,11	10,89	3,93	29,49	3,71	21,87	123,68
Sól [g]	0,00	0,01	0,63	4,31	0,07	0,24	0,04	0,28	0,31	1,81	8,51
Błonnik [g]	0,99	3,45	0,56	3,79	1,40	4,91	0,98	7,37	1,00	5,89	22,81