

08-11-2023 r.

## ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zacierka na mleku		Chleb pszenny, masło, twaróg, szynkowa, miks sałat, kawa inka		Zupa pomidorowa z makaronem		Udko w sosie, ziemniaki, surówka z marchwi i jabłka, kompot		Chleb pszenny, baleron płocki, serek topiony, dżem, kawa inka		-
Waga posiłku [g]	400		570		400		950		480		2800
Składniki	zacerka, mleko		chleb pszenny, masło, twaróg, mleko, miks sałat, szynkowa, kawa inka, sól, oliwa z oliwek		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, koncentrat pomidorowy, śmietana, mąka,		Udko drobiowe, śmietana, mąka, bulion, jarzynka, marchew, seler, pietruszka zielona, ziemniaki, jabłko, kompot, kwasek cytrynowy		Chleb pszenny, masło, baleron płocki, serek topiony, dżem, kawa inka		-
Alergeny	gluten, białko mleka		gluten, białko mleka		seler, gluten białko mleka, jaja		gluten, białko mleka, seler		gluten, białko mleka,		-
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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	84,25	337,00	104,04	593,00	40,75	163,00	78,84	749,00	128,54	617,00	2459,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	4,24	24,18	0,50	1,98	2,43	23,07	7,36	35,32	91,55
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	2,58	14,71	0,18	0,73	0,38	3,61	4,51	21,66	44,66
Węglowodany [g]	13,05	52,20	10,28	58,60	7,71	30,85	11,03	104,74	12,07	57,94	304,33
W tym cukry [g]	0,30	1,20	0,85	4,87	2,14	8,54	1,73	16,41	1,71	8,22	39,24
Białko [g]	4,05	16,20	5,81	33,10	1,78	7,11	3,87	36,72	4,16	19,96	113,09
Sól [g]	0,00	0,01	0,51	2,90	0,16	0,65	0,30	2,83	0,40	1,90	8,29
Blonnik [g]	0,50	2,00	0,79	4,51	1,06	4,22	1,26	11,95	0,66	3,18	25,86