

09-11-2023 r.
CZWARTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Płatki kukurydziane na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynkowa, pomidor, brzoskwinia		Marchwianka z ziemniakami		Ozory w sosie śmietanowym, ziemniaki, brokuł na parze, sok malinowy		Chleb pszenny, masło, kawa zbożowa, schab na biało, jabłko gotowane, miód		-
Waga posiłku [g]	350		545		200		740		530		2365
Składniki	mleko, płatki kukurydziane		Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynkowa, pomidor, brzoskwinia		marchew, ziemniaki, mąka, śmietana, pietruszka natka, liść laurowy, ziele angielskie, bulion, jarzynka		ozory wieprzowe, liść laurowy, ziele angielskie, biały, cebula, śmietana, mąka, marchew, ziemniaki, sok malinowy, brokuł		Chleb pszenny, masło, kawa zbożowa, schab na biało, jabłko, miód		-
Alergeny	białka mleka		gluten. Białko mleka		gluten. Białko mleka		białka mleka, gorczyca, gluten		gluten, białka mleka		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		smażenie, 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]	97,14	340,00	81,28	443,00	68,00	136,00	109,73	812,00	99,62	528,00	2259,00
Tłuszcz [g]	2,07	7,25	4,10	22,36	1,13	2,26	3,03	22,44	3,42	18,13	72,44
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,11	3,87	2,26	12,33	0,59	1,17	1,01	7,48	2,09	11,09	35,94
Węglowodany [g]	16,14	56,50	8,70	47,42	14,05	28,09	15,29	113,17	14,32	75,90	321,08
W tym cukry [g]	1,00	3,50	2,12	11,54	2,85	5,70	0,63	4,68	4,15	21,98	47,40
Białko [g]	3,97	13,90	3,06	16,69	1,71	3,41	6,00	44,38	3,26	17,30	95,68
Sól [g]	0,42	1,46	0,36	1,95	0,11	0,22	0,01	0,11	0,33	1,75	5,49
Błonnik [g]	0,94	3,30	0,86	4,68	2,49	4,97	1,26	9,30	0,84	4,43	26,68