

14-12-2023 r.
CZWARTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Platki owsiane na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, kielbaska na ciepło, paprykarz drobiowy, pomidor, mandarynka		Zupa fasolowa		Gulasz w jasnym sosie, ryż, bukiet warzyw, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka w siatce, twaróg na mleku, dżem		-
Waga posiłku [g]	350		600		350		600		500		2400
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, parówka, paprykarz drobiowy, pomidor, mandarynka		Bulion, jarzynka, ziele angielskie, liść laurowy, fasolka szparagowa, marchewka, mąka, śmietana, pietruszka ziemniaki		łopatka wieprzowa, jarzynka, marchew, mąka, śmietana, majeranek, ryż, bukiet warzyw, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, twaróg, sól, dżem niskosłodzony		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		białka mleka, gluten, jaja		białka mleka, gluten		białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		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	96,50	579,00	60,00	210,00	117,33	704,00	102,60	513,00	2349,00
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	4,28	25,69	1,66	5,81	2,32	13,89	2,77	13,87	68,86
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	1,30	7,79	1,00	3,49	0,72	4,33	1,39	6,93	26,77
Węglowodany [g]	14,10	49,35	11,64	69,84	10,06	35,20	16,70	100,20	14,37	71,85	326,44
W tym cukry [g]	0,13	0,45	1,49	8,91	1,63	5,70	0,90	5,40	3,01	15,04	35,50
Białko [g]	4,74	16,60	3,18	19,05	1,66	5,81	5,47	32,82	5,11	25,55	99,83
Sól [g]	0,00	0,01	0,30	1,80	0,07	0,24	0,05	0,31	0,60	2,99	5,35
Błonnik [g]	0,99	3,45	0,86	5,13	1,72	6,03	1,26	7,54	0,64	3,21	25,36