

**16-11-2023 r.
CZWARTEK**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>kaszka manna na mleku</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynkowa kielbasa, dżem, pomidor, salata</i>		<i>Zupa pomidorowa z makaronem</i>		<i>Bitki wieprzowe, ziemniaki, kalafior, kompot</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka kanapkowa, serek topiony, ogórek zielony</i>		-
Waga posiłku [g]	450		510		400		800		420		2580
Składniki	mleko2%,kaszka manna		<i>chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynkowa kielbasa, dżem niskosłodzony, pomidor, salata</i>		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, koncentrat pomidorowy, śmietana, mąka, makaron		szynka wieprzowa,ziemniaki, mąka, śmietana, jarzynka, sól, kalafior, kompot		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka kanapkowa, serek topiony, ogórek zielony</i>		-
Alergeny	białko mleka,gluten		białko mleka, gluten		seler, gluten białko mleka, jaja		białko mleka, gluten		białko 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]	84,44	380,00	92,55	472,00	40,75	163,00	63,38	507,00	118,81	499,00	2021,00
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	2,35	11,96	0,50	1,98	0,90	7,20	4,38	18,40	48,19
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	1,35	6,86	0,18	0,73	0,25	2,00	1,50	6,29	20,77
Węglowodany [g]	12,88	57,95	14,62	74,55	7,71	30,85	11,25	89,97	15,12	63,52	316,84
W tym cukry [g]	0,01	0,05	2,59	13,21	2,14	8,54	0,82	6,58	0,23	0,98	29,36
Białko [g]	4,08	18,35	3,47	17,72	1,78	7,11	3,52	28,17	4,76	19,99	91,34
Sól [g]	0,00	0,01	0,34	1,75	0,16	0,65	0,27	2,12	0,43	1,81	6,34
Błonnik [g]	0,28	1,25	0,84	4,29	1,06	4,22	1,07	8,58	0,79	3,32	21,66