

30-11-2023 r.
CZWARTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zacierka na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, baleron, twaróg, rukola, pomarańcza		Zupa majerankowa		Udka z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami i kalafiorom, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka tostowa, paprykarz drobiowy, dżem, sałata		-
Waga posiłku [g]	400		550		400		700		490		2540
Składniki	zacierka, mleko		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, baleron, twaróg, rukola, pomarańcza		bulion, marchew, jarzynka, majeranek, mąka, śmietana, sól, biodrówka		udko drobiowe, mąka, śmietana, jarzynka, papryka słodka, ziemniaki, sól, kompot, kalafior		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, paprykarz drobiowy, dżem niskosłodzony, sałata		-
Alergeny	gluten, białko mleka		białka mleka, gluten		białka mleka, gluten		gluten, białko mleka		białka mleka, gluten		-
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	117,82	648,00	70,00	280,00	77,14	540,00	103,27	506,00	2401,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	3,45	18,97	1,12	4,46	2,54	17,80	3,58	17,56	56,00
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	1,43	7,87	0,12	0,46	0,22	1,51	1,69	8,26	21,32
Węglowodany [g]	13,05	52,20	15,70	86,37	1,44	5,76	9,72	68,07	14,18	69,49	312,97
W tym cukry [g]	0,30	1,20	4,04	22,22	0,95	3,78	0,54	3,81	2,43	11,91	56,97
Białko [g]	4,05	16,20	6,59	36,26	3,55	14,20	4,44	31,09	3,74	18,35	122,01
Sól [g]	0,00	0,01	0,27	1,50	0,08	0,31	0,15	1,08	0,33	1,63	4,47
Błonnik [g]	0,50	2,00	1,42	7,83	1,71	6,82	0,81	5,64	0,66	3,23	20,09