

02-11-2023 r.  
CZWARTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	płatki owsiane na mleku		Chleb pszenny,masło,parówka nz ciepło,pomidor,salata,kawa zbożowa		Zupa kalafiorowa		schab w warzywach z ziemniakami		Chleb pszenny,masło,szynka w siatce,serek topiony,kawa z mlekiem, jablko		-
Waga głosu [g]	450		510		400		550		490		2400
Składniki	mleko2%,płatki owsiane		chleb pszenny,masło,parówka ,pomidor,sałata,kawa		bulion,jarzynka,kalafior,ziemniaki,ziele ang.liść laurowy,mąka,śmietana,marchew,seler		schab,bukiet warzyw,ziemniaki,mąka,śmietana,sól		chleb pszenny,masło,szynka ,serek topiony,kawa,mleko, jablko		-
Alergeny	białko mleka,gluten		gluten,białko mleka		seler,gluten,białko mleka		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]	87,56	394,00	102,35	522,00	38,75	155,00	86,36	475,00	103,27	506,00	2052,00
Tłuszcz [g]	2,58	11,60	4,25	21,70	0,40	1,58	1,18	6,48	4,28	20,96	62,32
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	5,43	1,65	8,40	0,17	0,67	0,42	2,32	2,16	10,57	27,39
Węglowodany [g]	12,06	54,25	13,57	69,23	8,04	32,17	12,38	68,07	12,52	61,35	285,07
W tym cukry [g]	0,10	0,45	2,48	12,65	1,45	5,78	1,47	8,06	1,81	8,86	35,80
Białko [g]	4,44	20,00	3,18	16,23	1,54	6,17	6,83	37,55	4,35	21,30	101,25
Sól [g]	0,00	0,01	0,41	2,07	0,06	0,23	0,07	0,36	0,42	2,05	4,72
Blonnik [g]	0,77	3,45	0,90	4,58	1,54	6,17	0,91	5,03	0,88	4,30	23,53