

14-12-2023 r.
CZWARTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Płatki owsiane na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, kiełbaska 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		595		350		600		500		2395
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, parówka, paprykarz drobiowy, pomidor, mandarynka		Bulion, jarzynka, ziele angielskie, liść lauowy, 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		białko mleka, gluten, 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]	98,00	343,00	91,09	542,00	60,00	210,00	117,33	704,00	95,00	475,00	2274,00
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	3,63	21,57	1,66	5,81	2,32	13,89	1,95	9,75	60,62
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	0,85	5,06	1,00	3,49	0,72	4,33	0,84	4,19	21,30
Węglowodany [g]	14,10	49,35	11,73	69,80	10,06	35,20	16,70	100,20	14,36	71,82	326,37
W tym cukry [g]	0,13	0,45	1,50	8,91	1,63	5,70	0,90	5,40	3,01	15,04	35,50
Białko [g]	4,74	16,60	3,20	19,02	1,66	5,81	5,47	32,82	5,10	25,51	99,76
Sól [g]	0,00	0,01	0,30	1,80	0,07	0,24	0,05	0,31	0,60	2,98	5,34
Błonnik [g]	0,99	3,45	0,86	5,13	1,72	6,03	1,26	7,54	0,64	3,21	25,36