

30-11-2023 r.
CZWARTEK

| Posilek | Śniadanie | | II Śniadanie | | Obiad - I posilek | | Obiad - II posilek | | Kolacja | | Łącznie |
|-------------------------------------|----------------------|-----------|---|-----------|--|-----------|---|-----------|--|-----------|------------------------|
| Nazwa posiłku | Zacierka na mleku | | Chleb pszenny, masło, kawa inka, baleron, twaróg, rukola, pomarańcza | | Zupa majerankowa | | Udko z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami i kalafiorem, 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, białka 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 | 111,09 | 611,00 | 70,00 | 280,00 | 77,14 | 540,00 | 95,71 | 469,00 | 2237,00 |
| Tłuszcz [g] | 1,75 | 7,00 | 2,70 | 14,85 | 1,12 | 4,46 | 2,54 | 17,80 | 2,74 | 13,43 | 57,54 |
| W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 0,99 | 3,95 | 0,93 | 5,13 | 0,12 | 0,46 | 0,22 | 1,51 | 1,13 | 5,53 | 16,58 |
| Węglowodany [g] | 13,05 | 52,20 | 15,70 | 86,34 | 1,44 | 5,76 | 9,72 | 68,07 | 14,18 | 69,46 | 281,83 |
| W tym cukry [g] | 0,30 | 1,20 | 4,04 | 22,22 | 0,95 | 3,78 | 0,54 | 3,81 | 2,43 | 11,91 | 42,92 |
| Białko [g] | 4,05 | 16,20 | 6,59 | 36,22 | 3,55 | 14,20 | 4,44 | 31,09 | 3,74 | 18,32 | 116,03 |
| Sól [g] | 0,00 | 0,01 | 0,27 | 1,50 | 0,08 | 0,31 | 0,15 | 1,08 | 0,33 | 1,63 | 4,53 |
| Błonnik [g] | 0,50 | 2,00 | 1,42 | 7,83 | 1,71 | 6,82 | 0,81 | 5,64 | 0,66 | 3,23 | 25,52 |