

06-12-2023 r.

## ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	kaszka manna na mleku		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, salceson, jogurt owocowy, sałata, rzodkiewka, pomarańcza		Zupa minestrone (warzywna)		Naleśniki po meksykańsku zapiekane w piekarniku, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica sopocka, paprykarz drobiowy, ogórek, pomidor		-
Waga posiłku [g]	450		540		350		500		560		2400
Składniki	mleko2%,kaszka manna		chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, salceson, jogurt owocowy, sałata, rzodkiewka, pomarańcza		Biodrówka, bulion, jarzynka, fasolka szparagowa, kalafior, marchew, ziele angielskie, liść laurowy, mąka, śmietana, pietruszka, ziemniaki		Mąka, mleko, jajko, sól, łopatka wieprzowa, kukurydza, cebula, koncentrat pomidorowy, papryka słodka mielona, papryka, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, polędwica sopocka, paprykarz drobiowy, ogórek, pomidor		-
Alergeny	białko mleka,gluten		białka mleka, gluten,		białka mleka, gluten		białka mleka, gluten		białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		smażenie, pieczenie		-		-
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	102,78	555,00	50,57	177,00	80,00	400,00	108,93	610,00	2122,00
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	4,13	22,28	1,20	4,20	3,33	16,65	4,62	25,86	77,64
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	2,63	14,20	0,23	0,82	1,90	9,51	2,49	13,92	43,34
Węglowodany [g]	12,88	57,95	14,59	78,77	5,77	20,18	10,11	50,57	13,92	77,93	285,40
W tym cukry [g]	0,01	0,05	3,63	19,58	0,85	2,98	1,16	5,80	0,88	4,92	33,33
Białko [g]	4,08	18,35	1,97	10,65	3,53	12,35	3,33	16,65	3,34	18,71	76,71
Sól [g]	0,00	0,01	0,23	1,23	0,02	0,08	0,25	1,26	0,34	1,90	4,48
Błonnik [g]	0,28	1,25	1,02	5,50	1,09	3,80	0,68	3,38	1,11	6,22	20,15