

10-11-2023 r.

PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Płatki owsiane na mleku		Chleb żytni, masło, pasta z jajka, twaróg, banan, kawa zbożowa		Zupa ryżowa		Kotlet jajeczny, surówka z pora, ziemniaki, kompot		Chleb żytni, masło, kawa zbożowa, pasta z serdelki, paprykarz drobiowy, sałata		-
Waga posiłku [g]	350		650		200		900		450		2550
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb żytni, masło, jajko, majonez, szczypiorek, twaróg, mleko, banan, kawa zbożowa		ryż, marchew, seler, bulion, liść laurowy, pietruszka natka, ziele angielskie		jajko, bułka tarta, cebula, olej, sól, pieprz, natka pietruszki, jarzynka, por, majonez, groszek konserwowy, jabłko, ziemniaki, kompot		Chleb żytni, masło, kawa zbożowa, serdelka, koperek, koncentrat pomidorowy, paprykarz drobiowy, sałata		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		seler		białko mleka, jaja, gluten		białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		smażenie, 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	125,54	816,00	74,50	149,00	76,44	688,00	129,56	583,00	2579,00
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	6,22	40,42	0,60	1,20	2,73	24,61	6,86	30,85	106,68
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	2,33	15,16	0,27	0,54	0,52	4,67	3,38	15,19	39,79
Węglowodany [g]	14,10	49,35	13,38	86,98	16,30	32,60	10,42	93,81	14,73	66,30	329,04
W tym cukry [g]	0,13	0,45	4,28	27,83	1,55	3,10	0,98	8,86	0,88	3,96	44,20
Białko [g]	4,74	16,60	4,08	26,51	1,88	3,76	2,98	26,83	2,66	11,98	85,68
Sól [g]	0,00	0,01	0,20	1,27	0,58	1,16	0,29	2,58	0,41	1,83	6,85
Błonnik [g]	0,99	3,45	0,99	6,41	2,45	4,90	1,07	9,64	1,01	4,53	28,93