

11-12-2023 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Kaszka manna na mleku</i>		<i>Chleb żytni jasny, kawa inka, masło, szynka tostowa, paszтет drobiowy, sałata, pomarańcza</i>		<i>Zupa kalafiorowa z makaronem</i>		<i>Żeberka pieczone w miodzie i musztardzie z ziemniakami i surówką z białej kapusty, kompot</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, serek topiony, papryka</i>		-
Waga posiłku [g]	450		750		400		780		540		2920
Składniki	mleko2%,kaszka manna		chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, paszтет drobiowy, sałata, pomarańcza		kalafior, bulion, marchew, seler, śmietana, mąka, sól, makaron		żeberka, cebula, miód, musztarda, jarzynka, ziemniaki, kapusta biała, marchew, por, majonez, sól, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, serek topiony, papryka		-
Alergeny	białko mleka,gluten		białko mleka, gluten		białka mleka, gluten, jaja		gorczyca		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]	84,44	380,00	90,67	680,00	55,75	223,00	88,59	691,00	93,70	506,00	2480,00
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	3,70	27,73	0,66	2,64	4,33	33,80	3,46	18,70	91,52
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	1,83	13,76	0,24	0,97	1,18	9,23	2,02	10,93	39,78
Węglowodany [g]	12,88	57,95	12,43	93,25	10,73	42,92	10,10	78,76	12,87	69,48	342,36
W tym cukry [g]	0,01	0,05	3,19	23,92	1,63	6,50	2,13	16,61	1,38	7,44	54,52
Białko [g]	4,08	18,35	2,42	18,17	2,28	9,12	3,24	25,28	3,18	17,16	88,08
Sól [g]	0,00	0,01	0,34	2,54	0,06	0,22	0,19	1,47	0,55	2,96	7,20
Błonnik [g]	0,28	1,25	1,26	9,46	1,34	5,37	0,90	7,00	1,08	5,82	28,90