

14-11-2023 r.
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zacierka na mleku		Chleb żytni jasny, masło, schab na biało, paprykarz drobiowy, ogórek świeży, kawa zbożowa z mlekiem		Zupa krem z brokuła z grzanką		Żołądki drobiowe w białym sosie z kaszą, buraczki, kompot		Chleb żytni, masło, galaretka drobiowa, kawa zbożowa		-
Waga posiłku [g]	400		450		400		850		370		2470
Składniki	zacierka, mleko		Chleb żytni jasny, masło, schab na biało, paprykarz drobiowy, ogórek świeży, kawa zbożowa, mleko		Brokuł, mąka, bulion, jarzynka, śmietanka, grzanka pszenna, sól, pieprz		Żołądki drobiowe, mąka, śmietana, sól, pieprz, koperek świeży, kasza pęczak, buraczki, kompot		chleb żytni, masło, mięso drobiowe, żelatyna, bulion, marchew, pietruszka, pietruszka nać		-
Alergeny	gluten, białko mleka		gluten, białko mleka		białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		gluten, białko mleka,		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		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]	84,25	337,00	119,11	536,00	40,00	160,00	100,82	857,00	129,19	478,00	2368,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	5,17	23,26	0,68	2,70	1,34	11,39	5,40	19,99	64,34
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	2,94	13,24	0,04	0,14	0,32	2,72	3,28	12,12	32,17
Węglowodany [g]	13,05	52,20	14,88	66,98	7,19	28,75	17,61	149,68	16,56	61,28	358,89
W tym cukry [g]	0,30	1,20	0,61	2,73	1,23	4,91	1,53	12,97	1,68	6,21	28,02
Białko [g]	4,05	16,20	3,60	16,22	1,60	6,38	5,30	45,09	5,26	19,47	103,36
Sól [g]	0,00	0,01	0,50	2,23	0,30	1,20	0,18	1,52	1,14	4,23	9,19
Błonnik [g]	0,50	2,00	1,14	5,15	0,75	2,98	1,31	11,14	1,31	4,83	26,10