

18-12-2023 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Platki owsiane na mleku		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, jajko gotowane, pomidor, jablko		Zupa pomidorowa z makaronem		Gulasz z żołądków drobiowych z kaszą jęczmienną pęczak i buraczkami, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mielonka, serek topiony, sałata		-
Waga posiłku [g]	350		600		400		785		460		2595
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, jajko, pomidor, jablko		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, koncentrat pomidorowy, śmietana, mąka, makaron		kompot, żołądki z kurczaka, kasza jęczmienna pęczak, buraczki, cebula, mąka, cukier, śmietana, natka pietruszki, papryka słodka mielona, jarzynka, ocet, sól		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, mielonka, serek topiony, sałata		-
Alergeny	białko mleka		jaja, białko mleka, gluten		seler, gluten białko mleka, jaja		białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		gotowanie		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]	98,00	343,00	107,50	645,00	40,75	163,00	95,80	752,00	123,91	570,00	2473,00
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	4,58	27,47	0,50	1,98	1,48	11,64	6,44	29,62	80,31
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	2,39	14,33	0,18	0,73	0,39	3,06	3,85	17,69	40,04
Węglowodany [g]	14,10	49,35	13,78	82,66	7,71	30,85	16,26	127,66	13,70	63,01	353,53
W tym cukry [g]	0,13	0,45	3,44	20,65	2,14	8,54	3,04	23,83	1,05	4,82	58,29
Białko [g]	4,74	16,60	3,39	20,32	1,78	7,11	5,21	40,91	3,02	13,90	98,84
Sól [g]	0,00	0,01	0,32	1,92	0,16	0,65	0,13	1,01	0,56	2,58	6,17
Błonnik [g]	0,99	3,45	1,44	8,65	1,06	4,22	0,89	6,98	1,03	4,75	28,05