

20-12-2023 r.

ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	kaszka manna na mleku		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, schab na biało, dżem niskosłodzony, pomidor, koktail truskawkowy		Zupa selerowa z kluseczkami		Klops faszerowany pieczarką z ziemniakami i surówką z z kapusty pekińskiej, kompot		Salatka jarzynowa, chleb żytni jasny, masło, kawa inka, salata		-
Waga posiłku [g]	450		650		400		700		540		2740
Składniki	mleko2%,kaszka manna		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, schab na biało, dżem niskosłodzony, pomidor, truskawki mrożone, cukier		bulion, marchew, seler, śmietana, maka, liść laurowy, ziele angielskie, makaron kluseczka, natka pietruszki		kompot, ziemniaki, kapusta pekińska, łopatka wieprzowa, cebula, jajko, marchew, pieczarka, olej, majonez, bułka tarta, cukier, jarzynka, sól		chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, majonez, musztarda, seler, jabłko, sól		-
Alergeny	białko mleka,gluten		białka mleka, gluten		gluten, białko mleka, jaja, seler		jaja, gluten,		seler, gorczyca, jaja, białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		smażenie, 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]	84,44	380,00	92,15	599,00	46,50	186,00	96,43	675,00	116,30	628,00	2468,00
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	3,42	22,24	1,12	4,47	3,93	27,53	5,23	28,23	91,12
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	2,09	13,58	0,58	2,31	0,78	5,47	1,57	8,46	34,71
Węglowodany [g]	12,88	57,95	13,18	85,70	8,48	33,92	11,18	78,28	15,41	83,21	339,06
W tym cukry [g]	0,01	0,05	3,45	22,40	1,07	4,27	1,66	11,63	1,28	6,89	45,24
Białko [g]	4,08	18,35	2,48	16,15	1,46	5,83	4,60	32,21	2,46	13,31	85,85
Sól [g]	0,00	0,01	0,24	1,59	0,08	0,31	0,21	1,46	0,81	4,38	7,75
Błonnik [g]	0,28	1,25	0,95	6,15	1,60	6,41	1,11	7,79	1,47	7,92	29,52