

23-11-2023 r.
CZWARTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Makaron na mleku</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica sopocka, dżem, mandarynka, sałata</i>		<i>Marchwianka z ziemniakami</i>		<i>Sos mięsno-warzywny z makaronem</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, serek topiony, baleron, ogórek kiszony, miód</i>		-
Waga posiłku [g]	350		510		200		685		570		2315
Składniki	mleko, makaron		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, polędwica sopocka, dżem, mandarynka, sałata</i>		marchew, ziemniaki, mąka, śmietana, pietruszka natka, liść laurowy, ziele angielskie, bulion, jarzynka		kompot, łożatka wieprzowa, makaron, koncentrat pomidorowy, marchew, olej, śmietana, jarzynka		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, serek topiony, baleron, ogórek kiszony, miód</i>		-
Alergeny	gluten. Białka mleka, jaja		gluten, białko mleka		gluten. Białko mleka		gluten, białko mleka, jaja		gluten, białka mleka		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		gotowanie, smażenie		-		-
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	104,12	531,00	68,00	136,00	102,48	702,00	107,37	612,00	2324,00
Tłuszcz [g]	2,06	7,20	3,92	20,01	1,13	2,26	2,82	19,31	4,75	27,08	75,86
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,10	3,84	2,41	12,29	0,59	1,17	0,67	4,60	2,86	16,33	38,23
Węglowodany [g]	15,31	53,60	15,05	76,76	14,05	28,09	14,72	100,83	13,25	75,55	334,83
W tym cukry [g]	1,29	4,50	3,58	18,26	2,85	5,70	0,84	5,72	3,42	19,50	53,68
Białko [g]	4,76	16,65	2,54	12,94	1,71	3,41	5,21	35,68	2,51	14,28	82,96
Sól [g]	0,14	0,50	0,29	1,50	0,11	0,22	0,04	0,27	0,68	3,87	6,36
Błonnik [g]	0,41	1,45	1,15	5,89	2,49	4,97	0,67	4,60	0,89	5,07	21,98