

31-10-2023 r.
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	kasza manna na mleku		Chleb żytni,masło,kawa z mlekiem,pasta z serdelki,jogurt		Zupa jarzynowa		Wątroba drobiowa smażona z cebulką,ziemniaki,surówka z czerwonej kapusty		Chleb żytni,masło,mielonka,serek topiony,pomidor		-
Waga posiłku [g]	450		470		400		550		475		2345
Składniki	kasza manna,mleko2%		chleb żytni,masło,serdelka,jogurt,kawa,mleko		bulion,jarzynka,fasolka szparagowa,sól,mąka,śmietana, marchew,seler		Wątroba drobiowa ,cebula,ziemniaki,kapusta czerwona,sól,majonez,mąka		chleb,masło,mielonka,serek topiony,pomidor,kawa zbożowa		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka,gluten		gluten,białko, mleka		gluten		gluten,białko mleka		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		smażenie, 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	140,43	660,00	41,00	164,00	147,45	811,00	101,26	481,00	2496,00
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	6,68	31,38	0,45	1,78	6,13	33,72	4,19	19,88	95,41
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	3,75	17,61	0,16	0,63	0,30	1,64	2,15	10,19	34,96
Węglowodany [g]	12,88	57,95	17,19	80,79	8,45	33,79	15,42	84,79	13,72	65,15	322,47
W tym cukry [g]	0,01	0,05	4,14	19,47	0,14	0,55	2,27	12,47	0,94	4,45	36,99
Białko [g]	4,08	18,35	2,99	14,03	1,65	6,58	7,82	43,03	2,60	12,35	94,34
Sól [g]	0,00	0,01	0,47	2,22	0,03	0,10	0,21	1,14	0,55	2,61	6,08
Blonnik [g]	0,28	1,25	0,90	4,24	0,43	1,70	1,21	6,68	1,11	5,26	19,13