

06-12-2023 r.

## ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	kaszka manna na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, salceson, jogurt naturalny, sałata, rzodkiewka, pomarańcza		Zupa minestrone (warzywna)		Szynka w sosie pomidorowym z ryżem i brokułem, kompot		Chrupki kukurydziane		Chleb graham, masło, kawa inka, połówka sopočka, paprykarz drobiowy, ogórek, pomidor		-
Waga posiłku [g]	450		525		350		630		50		560		2565
Składniki	mleko2%,kaszka manna		chleb graham, masło, kawa inka, mleko, salceson, jogurt naturalny, sałata, rzodkiewka, pomarańcza		Biodrówka, bulion, jarzynka, fasolka szparagowa, kalafior, marchew, ziele angielskie, liść laurowy, mąka, śmietana, pietruszka, ziemniaki		kompot, szynka wieprzowa, ry, brokuł, koncentrat pomidorowy, mąka, śmietana, natka pietruszki, masło, jarzynka, sól		Chrupki kukurydziane		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, połówka sopočka, paprykarz drobiowy, ogórek, pomidor		-
Alergeny	białko mleka,gluten		białka mleka, gluten,		białka mleka, gluten		białka mleka, gluten		-		białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	84,44	380,00	81,52	428,00	50,57	177,00	112,38	708,00	363,00	181,50	91,79	514,00	2388,50
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	2,65	13,89	1,20	4,20	2,23	14,07	3,00	1,50	3,22	18,05	60,36
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	1,56	8,20	0,23	0,82	0,93	5,87	0,36	0,18	1,52	8,50	28,46
Węglowodany [g]	12,88	57,95	10,77	56,53	5,77	20,18	17,74	111,74	78,90	39,45	10,94	61,25	347,10
W tym cukry [g]	0,01	0,05	0,62	3,23	0,85	2,98	0,67	4,22	3,00	1,50	0,58	3,27	15,25
Białko [g]	4,08	18,35	3,26	17,10	3,53	12,35	5,43	34,21	8,90	4,45	4,27	23,92	110,38
Sól [g]	0,00	0,01	0,19	1,00	0,02	0,08	0,34	2,14	0,02	0,01	0,33	1,85	5,09
Błonnik [g]	0,28	1,25	1,44	7,57	1,09	3,80	0,76	4,77	7,60	3,80	1,56	8,75	29,94