

08-11-2023 r.

ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zacierka na mleku		Chleb graham, masło, twaróg, szynkowa, rzodkiewka, kawa inka		Zupa pomidorowa z makaronem		Udko w sosie, ziemniaki, surówka z marchwi i jabłka, kompot		Kisiel		Chleb graham, baleron płocki, serek topiony, dżem, pomidor, kawa inka		-
Waga posiłku [g]	400		580		400		950		220		480		3030
Składniki	zacierka, mleko		chleb graham, masło, twaróg, mleko, szczypior, rzodkiewka, szynkowa, kawa inka, sól		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, koncentrat pomidorowy, śmietana, mąka,		Udko drobiowe, śmietana, mąka, bulion, jarzynka, marchew, seler, pietruszka zielona, ziemniaki, jabłko, kompot, kwasek cytrynowy		kisiel, woda		Chleb graham, masło, baleron płocki, serek topiony, dżem, kawa inka, pomidor		-
Alergeny	gluten, białko mleka		gluten, białko mleka		seler, gluten białko mleka, jaja		gluten, białko mleka, seler		-		gluten, białko mleka,		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		gotowanie		pieczenie, 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]	84,25	337,00	81,38	472,00	40,75	163,00	78,84	749,00	5,00	11,00	94,58	454,00	2186,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	4,12	23,87	0,50	1,98	2,43	23,07	0,05	0,11	4,49	21,54	77,57
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	2,52	14,63	0,18	0,73	0,38	3,61	0,05	0,11	2,54	12,17	35,20
Węglowodany [g]	13,05	52,20	5,53	32,08	7,71	30,85	11,03	104,74	7,45	16,39	9,95	47,75	284,01
W tym cukry [g]	0,30	1,20	0,77	4,47	2,14	8,54	1,73	16,41	4,75	10,45	1,74	8,34	49,41
Białko [g]	4,05	16,20	5,02	29,10	1,78	7,11	3,87	36,72	0,00	0,00	3,54	16,97	106,10
Sól [g]	0,00	0,01	0,41	2,36	0,16	0,65	0,30	2,83	0,00	0,01	0,30	1,44	7,30
Błonnik [g]	0,50	2,00	0,88	5,08	1,06	4,22	1,26	11,95	0,25	0,55	1,42	6,81	30,61