

10-11-2023 r.

PIĄTEK

| Posilek                             | Śniadanie                |           | II Śniadanie  |           | Obiad - I posilek   |           | Obiad - II posilek  |           | Podwieczorek              |           | Kolacja   |           | Łącznie                |
|-------------------------------------|--------------------------|-----------|---|-----------|---|-----------|---|-----------|---------------------------|-----------|---|-----------|------------------------|
| Nazwa posiłku                       | płatki owsiane na mleku  |           | Chleb graham, masło, pasta z jajka, twaróg, banan, kawa zbożowa                           |           | Zupa ryżowa   |           | Jajko w sosie koperkowym, ziemniaki, marchew mini, kompot                     |           | paluszki słone            |           | Chleb graham, masło, kawa zbożowa, pasta z serdelki, paprykarz drobiowy, sałata                         |           | -                      |
| Waga posiłku [g]                    | 350                      |           | 625   |           | 200   |           | 700   |           | 50                        |           | 450   |           | 2375                   |
| Składniki                           | płatki owsiane, mleko 2% |           | Chleb graham, masło, jajko, jogurt naturalny, koperek, twaróg, mleko, banan, kawa zbożowa |           | ryż, marchew, seler, bulion, liść laurowy, pietruszka natka, ziele angielskie |           | jajko, koper, śmietana, mąka, marchew, mini, ziemniaki, kompot, cukier, masło |           | paluszki słone            |           | Chleb graham, masło, kawa zbożowa, serdelka, koperek, koncentrat pomidorowy, paprykarz drobiowy, sałata |           | -                      |
| Alergeny                            | białko mleka             |           | białko mleka, gluten  |           | seler   |           | gluten, białko mleka, jaja  |           | sezam, wodorowęglan amonu |           | białko 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]         | 98,00                    | 343,00    | 95,84   | 599,00    | 74,50   | 149,00    | 78,00   | 546,00    | 406,00                    | 203,00    | 105,33  | 474,00    | 2314,00                |
| Tłuszcz [g]                         | 2,74                     | 9,60      | 2,96  | 18,52     | 0,60  | 1,20      | 1,55  | 10,87     | 7,10                      | 3,55      | 5,27  | 23,73     | 67,47                  |
| W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 1,21                     | 4,23      | 1,65  | 10,30     | 0,27  | 0,54      | 0,46  | 3,19      | 0,80                      | 0,40      | 2,26  | 10,18     | 28,84                  |
| Węglowodany [g]                     | 14,10                    | 49,35     | 11,76   | 73,50     | 16,30   | 32,60     | 14,93   | 104,48    | 74,30                     | 37,15     | 10,41   | 46,86     | 343,94                 |
| W tym cukry [g]                     | 0,13                     | 0,45      | 4,23  | 26,45     | 1,55  | 3,10      | 5,50  | 38,53     | 0,80                      | 0,40      | 0,52  | 2,33      | 71,26                  |
| Białko [g]                          | 4,74                     | 16,60     | 4,95  | 30,96     | 1,88  | 3,76      | 2,43  | 17,02     | 9,60                      | 4,80      | 3,51  | 15,78     | 88,92                  |
| Sól [g]                             | 0,00                     | 0,01      | 0,20  | 1,22      | 0,58  | 1,16      | 0,54  | 3,77      | 7,00                      | 3,50      | 0,37  | 1,67      | 11,33                  |
| Błonnik [g]                         | 0,99                     | 3,45      | 1,36  | 8,49      | 2,45  | 4,90      | 0,61  | 4,28      | 6,80                      | 3,40      | 1,37  | 6,18      | 30,70                  |