

11-12-2023 r.
PONIEDZIAŁEK

| Posilek | Śniadanie | | II Śniadanie | | Obiad - I posiłek | | Obiad - II posiłek | | Podwieczorek | | Kolacja | | Łącznie |
|-------------------------------------|-----------------------|-----------|---|-----------|--|-----------|--|-----------|--------------|-----------|---|-----------|------------------------|
| Nazwa posiłku | Kaszka manna na mleku | | Chleb graham, kawa inka, masło, szynka tostowa, pasztet drobiowy, sałata, pomarańcza | | Zupa kalafiorowa z makaronem | | Żeberka pieczone w miodzie i musztardzie z ziemniakami i surówką z białej kapusty, kompot | | Biszkopty | | Chleb graham, masło, kawa inka, polędwica z indyka, serek topiony, papryka | | - |
| Waga posiłku [g] | 450 | | 740 | | 400 | | 780 | | 50 | | 540 | | 2960 |
| Składniki | mleko2%,kaszka manna | | chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, pasztet drobiowy, sałata, pomarańcza | | kalafior, bulion, marchew, seler, śmietana, mąka, sól, makaron | | zeberka, cebula, miód, musztarda, jarzynka, ziemniaki, kapusta biała, marchew, por, majonez, sól, kompot | | Biszkopty | | Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, serek topiony, papryka | | - |
| Alergeny | białko mleka,gluten | | białko mleka, gluten | | białka mleka, gluten, jaja | | gorczyca, | | gluten, jaja | | białka mleka, gluten | | - |
| Sposób obróbki posiłku | gotowanie | | - | | 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] | 84,44 | 380,00 | 79,19 | 586,00 | 55,75 | 223,00 | 88,59 | 691,00 | 368,00 | 184,00 | 90,19 | 487,00 | 2551,00 |
| Tłuszcz [g] | 1,92 | 8,65 | 2,69 | 19,88 | 0,66 | 2,64 | 4,33 | 33,80 | 5,40 | 2,70 | 3,54 | 19,10 | 86,77 |
| W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 1,09 | 4,89 | 1,13 | 8,34 | 0,24 | 0,97 | 1,18 | 9,23 | 1,10 | 0,55 | 2,03 | 10,98 | 34,96 |
| Węglowodany [g] | 12,88 | 57,95 | 10,55 | 78,08 | 10,73 | 42,92 | 10,10 | 78,76 | 71,00 | 35,50 | 10,07 | 54,38 | 347,59 |
| W tym cukry [g] | 0,01 | 0,05 | 3,03 | 22,42 | 1,63 | 6,50 | 2,13 | 16,61 | 37,00 | 18,50 | 1,10 | 5,94 | 70,02 |
| Białko [g] | 4,08 | 18,35 | 3,09 | 22,90 | 2,28 | 9,12 | 3,24 | 25,28 | 9,50 | 4,75 | 4,07 | 21,96 | 102,36 |
| Sól [g] | 0,00 | 0,01 | 0,34 | 2,49 | 0,06 | 0,22 | 0,19 | 1,47 | 0,20 | 0,10 | 0,54 | 2,91 | 7,20 |
| Blonnik [g] | 0,28 | 1,25 | 1,59 | 11,76 | 1,34 | 5,37 | 0,90 | 7,00 | 4,00 | 2,00 | 1,50 | 8,12 | 35,50 |