

18-12-2023 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Płatki owsiane na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, polędwica z indyka, jajko gotowane, pomidor, jabłko		Zupa pomidorowa z makaronem		Gulasz z żołądków drobiowych z kaszą jęczmienną pęczak i buraczkami, kompot		Biszkopty		Chleb graham, masło, kawa inka, mielonka, serek topiony, sałata		-
Waga posiłku [g]	350		590		400		785		50		450		2625
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, jajko, pomidor, jabłko		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, koncentrat pomidorowy, śmietana, mąka, makaron		kompot, żołądki z kurczaka, kasza jęczmienna pęczak, buraczki, cebula, mąka, cukier, śmietana, natka pietruszki, jarzynka, ocet, sól		Biszkopty		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, mielonka, serek topiony, sałata		-
Alergeny	białko mleka		jaja, białko mleka, gluten		seler, gluten białko mleka, jaja		białka mleka, gluten		gluten, jaja		białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		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	93,73	553,00	40,75	163,00	95,80	752,00	368,00	184,00	106,22	478,00	2473,00
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	3,32	19,58	0,50	1,98	1,48	11,64	5,40	2,70	4,83	21,73	86,26
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	1,51	8,90	0,18	0,73	0,39	3,06	1,10	0,55	2,72	12,26	41,44
Węglowodany [g]	14,10	49,35	11,69	69,00	7,71	30,85	16,26	127,66	71,00	35,50	10,97	49,35	375,56
W tym cukry [g]	0,13	0,45	3,27	19,30	2,14	8,54	3,04	23,83	37,00	18,50	0,77	3,47	59,06
Białko [g]	4,74	16,60	4,16	24,57	1,78	7,11	5,21	40,91	9,50	4,75	4,03	18,15	125,49
Sól [g]	0,00	0,01	0,32	1,87	0,16	0,65	0,13	1,01	0,20	0,10	0,56	2,54	8,62
Blonnik [g]	0,99	3,45	1,82	10,72	1,06	4,22	0,89	6,98	4,00	2,00	1,52	6,82	39,01