

20-12-2023 r.

ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	kaszka manna na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, schab na biało, dżem niskosłodzony, pomidor, koktail truskawkowy		Zupa selerowa z kluseczkami		Klops gotowany z ziemniakami i bukietem warzyw, kompot		sok pomidorowy		Salatka jarzynowa, chleb graham, masło, kawa inka, salata		-
Waga posiłku [g]	450		635		400		700		150		540		2875
Składniki	mleko2%,kaszka manna		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, schab na biało, dżem niskosłodzony, pomidor, truskawki mrożone		bulion, marchew, seler, śmietana, maka, liść laurowy, ziele angielskie, makaron kluseczka, natka pietruszki		kompot. Ziemniaki, marchew, brokuł, kalafior, łopatka wieprzowa, jajko, marchew, śmietana, mąka, jarzynka, ziele angielskie, liść laurowy		pomidor		chleb graham, masło, kawa inka, mleko, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, majonez, musztarda, seler, jabłko, sól		-
Alergeny	białko mleka,gluten		białka mleka, gluten		gluten, białko mleka, jaja, seler		gluten, białko mleka		-		seler, gorczyca, jaja, białka 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]	84,44	380,00	76,69	487,00	46,50	186,00	67,13	537,00	19,33	29,00	113,15	611,00	2230,00
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	2,26	14,35	1,12	4,47	1,95	15,56	0,60	0,30	5,29	28,59	71,92
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	1,29	8,16	0,58	2,31	0,64	5,09	0,16	0,08	1,58	8,51	29,04
Węglowodany [g]	12,88	57,95	10,56	67,05	8,48	33,92	9,14	73,10	11,40	5,70	12,89	69,62	307,34
W tym cukry [g]	0,01	0,05	2,53	16,06	1,07	4,27	0,58	4,61	7,80	3,90	1,03	5,54	34,43
Białko [g]	4,08	18,35	3,21	20,40	1,46	5,83	4,00	32,02	2,40	1,20	3,26	17,63	95,43
Sól [g]	0,00	0,01	0,24	1,55	0,08	0,31	0,05	0,38	1,44	0,72	0,80	4,33	7,30
Błonnik [g]	0,28	1,25	1,29	8,22	1,60	6,41	0,86	6,84	3,30	1,65	1,85	9,99	34,36