

23-11-2023 r.
CZWARTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Makaron na mleku</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, polędwica sopocka, dżem, mandarynka, sałata</i>		<i>Marchwianka z ziemniakami</i>		<i>Sos mięsno-warzywny z makaronem</i>		<i>Krakersy</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, serek topiony, baleron, ogórek kiszony, dżem niskosłodzony</i>		-
Waga posiłku [g]	350		510		200		685		50		555		2350
Składniki	mleko, makaron		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, polędwica sopocka, dżem, mandarynka, sałata		marchew, ziemniaki, mąka, śmietana, pietruszka natka, liść laurowy, ziele angielskie, bulion, jarzynka		kompot, łopatka wieprzowa, makaron, koncentrat pomidorowy, marchew, śmietana, jarzynka		krakersy		Chleb graham, masło, kawa inka, serek topiony, baleron, ogórek kiszony, dżem niskosłodzony		-
Alergeny	gluten. Białka mleka, jaja		gluten, białko mleka		gluten. Białko mleka		gluten, białko mleka, jaja		gluten		gluten, białka mleka		-
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 jadospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	98,00	343,00	86,08	439,00	68,00	136,00	96,06	658,00	476,00	238,00	89,91	499,00	1977,20
Tłuszcz [g]	2,06	7,20	2,38	12,12	1,13	2,26	2,09	14,31	21,00	10,50	3,48	19,34	62,37
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,10	3,84	1,35	6,86	0,59	1,17	0,62	4,26	1,40	0,70	1,97	10,94	77,53
Węglowodany [g]	15,31	53,60	12,37	63,10	14,05	28,09	14,72	100,83	62,00	31,00	10,72	59,49	287,01
W tym cukry [g]	1,29	4,50	3,32	16,91	2,85	5,70	0,84	5,72	5,70	2,85	2,42	13,41	61,24
Białko [g]	4,76	16,65	3,37	17,19	1,71	3,41	5,21	35,68	8,80	4,40	3,35	18,62	79,80
Sól [g]	0,14	0,50	0,29	1,46	0,11	0,22	0,04	0,27	2,30	1,15	0,69	3,85	8,40
Błonnik [g]	0,41	1,45	1,56	7,96	2,49	4,97	0,67	4,60	1,70	0,85	1,29	7,14	26,97