

24-11-2023 r.

PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zacierka na mleku		Chleb graham, masła, kawa inka, jajko gotowane, paprykarz drobiowy, miks salat		Zupa kalafiorowa		Leniwe pierogi, kompot		Budyń		Chleb graham, masło, kawa inka, pasta z serdelki, serek topiony, pomidor		-
Waga posiłku [g]	400		480		400		550		200		510		2540
Składniki	zacierka,mleko		chleb graham, masło, kawa inka, mleko, paprykarz drobiowy, jajko, sałata		kalafior, bulion, marchew, seler, śmietana, mąka, sól, makaron		ser twarogowy, jajko, mąka, masło, sól		budyń,mleko,		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, pasta z serdelki, serek topiony, pomidor		-
Alergeny	gluten,białko mleka		gluten, białka mleka, jaja		białka mleka, gluten, jaja		białka mleka, jaja, gluten		białko mleka		gluten, białka mleka		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		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]	84,25	337,00	102,50	492,00	55,75	223,00	105,45	580,00	88,50	177,00	112,16	572,00	2381,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	4,71	22,62	0,66	2,64	5,13	28,20	2,21	4,42	5,99	30,57	95,45
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	2,05	9,82	0,24	0,97	2,93	16,12	1,32	2,64	3,03	15,43	48,93
Węglowodany [g]	13,05	52,20	10,06	48,30	10,73	42,92	8,92	49,08	13,31	26,62	9,84	50,19	269,31
W tym cukry [g]	0,30	1,20	0,28	1,35	1,63	6,50	0,58	3,18	1,00	2,00	1,12	5,73	19,96
Białko [g]	4,05	16,20	4,45	21,37	2,28	9,12	5,91	32,52	3,77	7,53	4,29	21,88	108,62
Sól [g]	0,00	0,01	0,26	1,26	0,06	0,22	0,42	2,32	0,25	0,50	0,61	3,11	7,42
Błonnik [g]	0,50	2,00	1,37	6,56	1,34	5,37	0,17	0,92	0,00	0,00	1,38	7,06	21,91