

30-10-2023 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Płatki kukurydziane na mleku</i>		<i>chleb graham z masłem i pasztetową, sałata, pomidor, kawa zbożowa, banan</i>		<i>ziemniaczanka na biodrówce</i>		<i>ryż z jabłkiem</i>		<i>paluszki słone</i>		<i>chleb graham, masło, schab na biało, serek topiony, kawa zbożowa</i>		-
Waga posiłku [g]	450		520		400		250		50		510		2180
Składniki	mleko 2%; płatki kukurydziane		chleb graham, masło, paszterowa, sałata, pomidor, kawa zbożowa, banan		biodrówka, bulion, jarzynka, marchew, seler, ziemniaki, śmietana, sól, liść, ziele angielskie, mąka, koper		ryż, mleko, sól, jabłko		paluszki słone		chleb graham, masło, schab na biało, serek topiony, kawa zbożowa		-
Alergeny	laktoza		sezam, laktoza, gluten		gluten, seler, białko mleka,		białko mleka		sezam, wodorowęglan amonu		białko mleka, gluten, sezam, orzechy		-
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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	86,70	391,00	1,55	601,00	79,00	316,00	150,00	375,00	406,00	203,00	136,67	697,00	2583,00
Tłuszcz [g]	0,02	9,25	5,42	28,18	1,69	6,75	1,36	3,41	7,10	3,55	5,21	26,57	77,71
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,01	5,07	2,84	14,79	0,57	2,27	0,65	1,62	0,80	0,40	2,20	11,23	35,38
Węglowodany [g]	0,13	61,40	13,84	71,96	12,96	51,85	30,16	75,41	74,30	37,15	17,44	88,96	386,73
W tym cukry [g]	0,01	3,50	5,05	26,25	0,80	3,19	2,01	5,03	0,80	0,40	0,23	1,15	39,52
Białko [g]	0,04	17,30	2,74	14,24	3,58	14,31	3,97	9,92	9,60	4,80	5,38	27,43	88,00
Sól [g]	0,00	1,46	0,19	1,00	0,31	1,25	0,40	0,99	7,00	3,50	0,47	2,42	10,62
Błonnik [g]	0,01	3,30	1,73	9,01	1,35	5,39	1,38	3,45	6,80	3,40	0,79	4,05	28,60