

31-10-2023 r.

WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	kaszka manna na mleku		chleb graham z masłem i pastą z serdelki, jogurt naturalny, sałata, kawa z mlekiem, jabłko		zupa jarzynowa		Wątroba drobiowa w sosie, ziemniaki, brokuł z wody		sok pomidorowy		chleb graham, masło, mielonka wieprzowa, serek top, pomidor, kawa zbożowa		-
Waga posiłku [g]	450		422		400		580		150		475		2477
Składniki	mleko 2%, kaszka manna		chleb graham, serdelka, koncentrat pomidorowy, koperek, sałata, masło, kawa zbożowa, jabłko		bukiet warzyw, ziemniaki, fasolka szparagowa, mąka, bulion drobiowy, śmietana, jarzynka		wątroba drobiowa, mąka, brokuł, jarzynka, ziemniaki, śmietana		pomidor		chleb graham, masło, mielonka wieprzowa, serek top, pomidor, kawa zbożowa		-
Alergeny	białko mleka, gluten		sezam, laktoza, gluten		gluten, seler, białko mleka,		gluten, białko mleka, seler		-		gluten, laktoza		-
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]	84,44	380,00	140,05	591,00	41,00	164,00	101,38	588,00	19,33	29,00	121,05	575,00	2327,00
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	5,36	22,60	0,45	1,78	2,90	16,82	0,60	0,30	7,37	34,99	85,14
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	2,63	11,10	0,16	0,63	1,15	6,68	0,16	0,08	3,71	17,62	41,00
Węglowodany [g]	12,88	57,95	17,66	74,51	8,45	33,79	11,04	64,03	11,40	5,70	9,77	46,41	282,39
W tym cukry [g]	0,01	0,05	4,62	19,49	0,14	0,55	0,86	5,00	7,80	3,90	0,91	4,32	33,31
Białko [g]	4,08	18,35	5,02	21,17	1,65	6,58	7,83	45,40	2,40	1,20	3,80	18,05	110,75
Sól [g]	0,00	0,01	0,42	1,79	0,03	0,10	0,92	5,33	1,44	0,72	0,43	2,02	9,97
Błonnik [g]	0,28	1,25	2,39	10,10	0,43	1,70	0,75	4,35	3,30	1,65	1,41	6,69	25,74