

06-12-2023 r.
ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	kaszka manna na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, salceson, jogurt owocowy, sałata, rzodkiewka, pomarańcza		Zupa minestrone (warzywna)		Szynka w sosie pomidorowym z ryżem i brokulem, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, polędwica sopocka, paprykarz drobiowy, ogórek, pomidor		-
Waga posiłku [g]	450		530		350		630		560		2520
Składniki	mleko2%,kaszka manna		chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, salceson, jogurt owocowy, sałata, rzodkiewka, pomarańcza		Biodrówka, bulion, jarzynka, fasolka szparagowa, kalafior, marchew, ziele angielskie, liść laurowy, mąka, śmietana, pietruszka, ziemniaki		kompot, szynka wieprzowa, ry, brokuł, koncentrat pomidorowy, mąka, śmietana, natka pietruszki, masło, jarzynka, sól		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, polędwica sopocka, paprykarz drobiowy, ogórek, pomidor		-
Alergeny	białko mleka,gluten		białka mleka, gluten,		białka mleka, gluten		białka mleka, gluten		białka mleka, gluten		-
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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	84,44	380,00	92,64	491,00	50,57	177,00	112,38	708,00	97,86	548,00	2304,00
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	2,66	14,12	1,20	4,20	2,23	14,07	3,16	17,72	58,76
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	1,65	8,75	0,23	0,82	0,93	5,87	1,51	8,47	28,80
Węglowodany [g]	12,88	57,95	14,32	75,91	5,77	20,18	17,74	111,74	13,29	74,45	340,23
W tym cukry [g]	0,01	0,05	3,47	18,41	0,85	2,98	0,67	4,22	0,62	3,49	29,15
Białko [g]	4,08	18,35	2,88	15,26	3,53	12,35	5,43	34,21	4,35	24,36	104,53
Sól [g]	0,00	0,01	0,23	1,22	0,02	0,08	0,34	2,14	0,34	1,89	5,34
Błonnik [g]	0,28	1,25	0,80	4,24	1,09	3,80	0,76	4,77	0,84	4,68	18,74