

10-11-2023 r.

PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	płatki owsiane na mleku		Chleb pszenny, masło, pasta z jajka, twaróg, banan, kawa zbożowa		Zupa ryżowa		Jajko w sosie koperkowym, ziemniaki, marchew mini, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa zbożowa, pasta z serdelki, paprykarz drobiowy, sałata		-
Waga posiłku [g]	350		640		200		700		450		2340
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb żytni, masło, jajko, majonez, koperek, twaróg, mleko, banan, kawa zbożowa		ryż, marchew, seler, bulion, liść laurowy, pietruszka natka, ziele angielskie		jajko, koper, śmietana, mąka, marchew, mini, ziemniaki, kompot, cukier, masło		Chleb pszenny, masło, kawa zbożowa, serdelka, koperek, koncentrat pomidorowy, paprykarz drobiowy, sałata		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		seler		gluten, białko mleka, jaja		białko 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]	98,00	343,00	118,28	757,00	74,50	149,00	78,00	546,00	126,44	569,00	2364,00
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	5,15	32,95	0,60	1,20	1,55	10,87	6,85	30,81	85,43
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	2,37	15,18	0,27	0,54	0,46	3,19	3,37	15,18	38,32
Węglowodany [g]	14,10	49,35	13,13	84,01	16,30	32,60	14,93	104,48	12,84	57,77	328,21
W tym cukry [g]	0,13	0,45	4,16	26,63	1,55	3,10	5,50	38,53	0,58	2,61	71,32
Białko [g]	4,74	16,60	4,86	31,08	1,88	3,76	2,43	17,02	3,61	16,25	84,71
Sól [g]	0,00	0,01	0,20	1,26	0,58	1,16	0,54	3,77	0,38	1,71	7,91
Błonnik [g]	0,99	3,45	0,81	5,16	2,45	4,90	0,61	4,28	0,63	2,85	20,64