

11-12-2023 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Kaszka manna na mleku		Chleb pszenny, kawa inka, masło, szynka tostowa, paszтет drobiowy, salata, pomarańcza		Zupa kalafiorowa z makaronem		Żeberka pieczone w miodzie i musztardzie z ziemniakami i surówką z białej kapusty, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, serek topiony, papryka		-
Waga posiłku [g]	450		740		400		780		540		2910
Składniki	mleko2%,kaszka manna		chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, paszтет drobiowy, salata, pomarańcza		kalafior, bulion, marchew, seler, śmietana, mąka, sól, makaron		zeberka, cebula, miód, musztarda, jarzynka, ziemniaki, kapusta biała, marchew, por, majonez, sól, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, serek topiony, papryka		-
Alergeny	białko mleka,gluten		białko mleka, gluten		białka mleka, gluten, jaja		gorczyca,		białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		pieczenie, 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	83,38	617,00	55,75	223,00	88,59	691,00	95,93	518,00	2429,00
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	2,65	19,58	0,66	2,64	4,33	33,80	3,48	18,80	83,47
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	1,12	8,31	0,24	0,97	1,18	9,23	2,03	10,95	34,35
Węglowodany [g]	12,88	57,95	12,17	90,08	10,73	42,92	10,10	78,76	12,29	66,38	336,09
W tym cukry [g]	0,01	0,05	3,06	22,62	1,63	6,50	2,13	16,61	1,14	6,14	51,92
Białko [g]	4,08	18,35	3,15	23,30	2,28	9,12	3,24	25,28	4,14	22,36	98,41
Sól [g]	0,00	0,01	0,34	2,53	0,06	0,22	0,19	1,47	0,55	2,95	7,18
Błonnik [g]	0,28	1,25	1,09	8,06	1,34	5,37	0,90	7,00	0,82	4,45	26,13