

27-11-2023 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	kaszka manna na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mielonka wieprzowa, jogurt owocowy, salata, pomarańcza		Zupa koperkowa		Potrawka z kurczaka z ryżem i marchewką		Salatka makaronowa, masło, kawa inka, jogurt owocowy, chleb pszenny		-
Waga posiłku [g]	450		520		400		700		540		2610
Składniki	mleko2%,kaszka manna		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mielonka wieprzowa, jogurt owocowy, salata, pomarańcza		koperek, bulion, jarzynka, marchew, seler, śmietana, mąka, makaron, sól		kompot, ryż, marchew mini, filet z kurczaka, śmietana, mąka, jarzynka, sól		makaron, kielbasa szynkowa, brokuł, marchewka, majonez, sól, natka pietruszki, chleb pszenny, masło, jogurt owocowy, kawa inka, mleko		-
Alergeny	białko mleka,gluten		białko mleka, gluten		seler, białko mleka, gluten, jaja		białko mleka, gluten		białko mleka, gluten, jaja		-
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	110,19	573,00	37,50	150,00	85,43	598,00	117,96	637,00	2338,00
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	3,46	17,97	0,59	2,37	0,55	3,88	4,19	22,63	55,50
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	1,76	9,16	0,30	1,20	0,21	1,45	1,76	9,48	26,18
Węglowodany [g]	12,88	57,95	16,64	86,54	6,94	27,77	15,37	107,61	16,28	87,91	367,78
W tym cukry [g]	0,01	0,05	4,64	24,11	1,04	4,16	0,85	5,96	3,69	19,91	54,19
Białko [g]	4,08	18,35	3,82	19,85	1,43	5,70	4,52	31,66	3,87	20,91	96,47
Sól [g]	0,00	0,01	0,37	1,91	0,02	0,09	0,18	1,25	0,79	4,28	7,54
Błonnik [g]	0,28	1,25	1,70	8,83	1,03	4,12	0,40	2,80	0,95	5,12	22,12