

31-10-2023 r.
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>kaszka manna na mleku</i>		chleb pszenny,masło,pasta z serdelki,kawa zbożowa,jogurt		zupa jarzynowa		wątroba drobiowa ,ziemniaki,brokul		chleb pszenny,masło,mielonka,serek topiony,pomidor, kawa zbożowa		-
Waga posiłku [g]	450		380		400		580		420		2230
Składniki	kasza manna,mleko		serdelka,masło,chleb żytni,jogurt,kawa zbożowa		bulion,fasolka szparagowa,jarzynka,marchew,seler,ziele ang.liść laurowy,śmietana		wątroba,ziemniaki,brokul,sól		chleb żytni,masło,mielonka,serek topiony,kawa zbożowa, pomidor		-
Alergeny	białko mleka,gluten		gluten,białko mleka		seler,białko mleka		-		gluten,białko mleka		-
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	148,68	565,00	41,00	164,00	101,38	588,00	151,43	636,00	2333,00
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	7,35	27,93	0,45	1,78	2,90	16,82	8,80	36,94	92,12
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	3,98	15,11	0,16	0,63	1,15	6,68	4,81	20,22	47,53
Węglowodany [g]	12,88	57,95	16,18	61,48	8,45	33,79	11,04	64,03	13,51	56,74	273,99
W tym cukry [g]	0,01	0,05	2,03	7,71	0,14	0,55	0,86	5,00	0,76	3,20	16,51
Białko [g]	4,08	18,35	4,71	17,90	1,65	6,58	7,83	45,40	4,84	20,33	108,56
Sól [g]	0,00	0,01	0,49	1,86	0,03	0,10	0,92	5,33	0,65	2,71	10,01
Blonnik [g]	0,28	1,25	0,74	2,83	0,43	1,70	0,75	4,35	0,65	2,73	12,86