

10-11-2023 r.

PIĄTEK

| Posilek | Śniadanie | | II Śniadanie | | Obiad - I posiłek | | Obiad - II posiłek | | 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 | | 625 | | 200 | | 700 | | 450 | | 2325 |
| Składniki | płatki owsiane, mleko 2% | | Chleb żytni, masło, jajko, jogurt naturalny, 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 | 94,88 | 593,00 | 74,50 | 149,00 | 78,00 | 546,00 | 104,00 | 468,00 | 2099,00 |
| Tłuszcz [g] | 2,74 | 9,60 | 2,33 | 14,58 | 0,60 | 1,20 | 1,55 | 10,87 | 4,40 | 19,79 | 56,04 |
| W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 1,21 | 4,23 | 1,24 | 7,76 | 0,27 | 0,54 | 0,46 | 3,19 | 1,70 | 7,64 | 23,36 |
| Węglowodany [g] | 14,10 | 49,35 | 13,48 | 84,24 | 16,30 | 32,60 | 14,93 | 104,48 | 12,80 | 57,60 | 328,27 |
| W tym cukry [g] | 0,13 | 0,45 | 4,25 | 26,58 | 1,55 | 3,10 | 5,50 | 38,53 | 0,55 | 2,46 | 71,12 |
| Białko [g] | 4,74 | 16,60 | 5,00 | 31,27 | 1,88 | 3,76 | 2,43 | 17,02 | 3,58 | 16,09 | 84,74 |
| Sól [g] | 0,00 | 0,01 | 0,20 | 1,26 | 0,58 | 1,16 | 0,54 | 3,77 | 0,38 | 1,71 | 7,91 |
| Blonnik [g] | 0,99 | 3,45 | 0,83 | 5,16 | 2,45 | 4,90 | 0,61 | 4,28 | 0,63 | 2,85 | 20,64 |