

11-12-2023 r.
PONIEDZIAŁEK

Posiłek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Kaszka manna na mleku		Chleb pszenny, kawa inka, masło, szynka tostowa, pasztet 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		735		400		780		535		2900
Składniki	mleko2%,kaszkka manna		chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, pasztet drobiowy, salata, pomarańcza		kalafior, bulion, marchew, seler, śmietana, mąka, sól, makaron		żeberka, 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		białko mleka, gluten, jaja		gorczyca,		białko 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	78,91	580,00	55,75	223,00	88,59	691,00	89,72	480,00	2354,00
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	2,10	15,45	0,66	2,64	4,33	33,80	2,74	14,67	75,21
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	0,76	5,58	0,24	0,97	1,18	9,23	1,53	8,21	28,88
Węglowodany [g]	12,88	57,95	12,25	90,05	10,73	42,92	10,10	78,76	12,40	66,35	336,03
W tym cukry [g]	0,01	0,05	3,08	22,62	1,63	6,50	2,13	16,61	1,15	6,14	51,92
Białko [g]	4,08	18,35	3,17	23,27	2,28	9,12	3,24	25,28	4,17	22,33	98,35
Sól [g]	0,00	0,01	0,34	2,52	0,06	0,22	0,19	1,47	0,55	2,95	7,17
Błonnik [g]	0,28	1,25	1,10	8,06	1,34	5,37	0,90	7,00	0,83	4,42	26,10