

14-11-2023 r.
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zacierka na mleku		Chleb graham, masło ,schab na biało, paprykarz drobiowy, kawa zbożowa z mlekiem		Zupa krem z brokuła z grzanką		Żołądki drobiowe w białym sosie z kaszą, buraczki, kompot		paluszki słone		Chleb graham, masło, galaretka drobiowa., kawa zbożowa		-
Waga posiłku [g]	400		450		400		850		50		370		2520
Składniki	zacierka,mleko		chleb graham, masło, schab na biało, paprykarz drobiowy, kawa ink,a mleko, sałata, pomidor		Brokuł, mąka, bulion, jarzynka, śmietanka, grzanka pszenna, sól, pieprz		Żołądki drobiowe, mąka, śmietana, sól, pieprz, koperek świeży, kasza pęczak, buraczki, kompot		paluszki słone		Chleb graham, masło, mięso drobiowe, żelatyna, bulion, marchew, pietruszka, pietruszka nać,		-
Alergeny	gluten,białko mleka		gluten,białko mleka		białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		sezam,wodorowęglan amonu		gluten, białko mleka,		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	84,25	337,00	91,56	412,00	40,00	160,00	100,82	857,00	406,00	203,00	108,65	402,00	2371,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	3,54	15,92	0,68	2,70	1,34	11,39	7,10	3,55	3,51	13,00	53,56
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	1,77	7,96	0,04	0,14	0,32	2,72	0,80	0,40	1,93	7,14	22,31
Węglowodany [g]	13,05	52,20	10,35	46,57	7,19	28,75	17,61	149,68	74,30	37,15	12,83	47,48	361,83
W tym cukry [g]	0,30	1,20	0,27	1,20	1,23	4,91	1,53	12,97	0,80	0,40	1,37	5,07	25,75
Białko [g]	4,05	16,20	3,99	17,95	1,60	6,38	5,30	45,09	9,60	4,80	6,40	23,68	114,10
Sól [g]	0,00	0,01	0,47	2,10	0,30	1,20	0,18	1,52	7,00	3,50	1,13	4,18	12,51
Błonnik [g]	0,50	2,00	1,40	6,28	0,75	2,98	1,31	11,14	6,80	3,40	1,86	6,90	32,70