

16-11-2023 r.
CZWARTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>kaszka manna na mleku</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, szynkowa kiełbasa, dżem, pomidor, sałata</i>		<i>Zupa pomidorowa z makaronem</i>		<i>Bitki wieprzowe, ziemniaki, kalafior, kompot</i>		<i>Wafle ryżowe</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, szynka kanapkowa, serek topiony, ogórek zielony</i>		-
Waga posiłku [g]	450		490		400		800		50		420		2610
Składniki	mleko2%, kaszka manna		<i>chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynkowa kiełbasa, dżem niskosłodzony, pomidor, sałata</i>		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, koncentrat pomidorowy, śmietana, mąka,		szynka wieprzowa, ziemniaki, mąka, śmietana, jarzynka, sól, kalafior, kompot		wafle ryżowe		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, szynka kanapkowa, serek topiony, ogórek zielony</i>		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		seler, gluten białko mleka, jaja		białko mleka, gluten		-		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	84,44	380,00	85,31	418,00	40,75	163,00	63,38	507,00	378,00	189,00	105,95	445,00	2102,00
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	2,47	12,09	0,50	1,98	0,90	7,20	2,30	1,15	4,52	18,97	50,04
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	1,40	6,86	0,18	0,73	0,25	2,00	0,50	0,25	1,50	6,28	21,01
Węglowodany [g]	12,88	57,95	11,90	58,32	7,71	30,85	11,25	89,97	79,50	39,75	11,26	47,29	324,13
W tym cukry [g]	0,01	0,05	2,65	12,98	2,14	8,54	0,82	6,58	1,40	0,70	0,18	0,75	29,60
Białko [g]	4,08	18,35	3,35	16,43	1,78	7,11	3,52	28,17	8,20	4,10	4,45	18,70	92,86
Sól [g]	0,00	0,01	0,33	1,61	0,16	0,65	0,27	2,12	0,04	0,02	0,40	1,67	6,08
Błonnik [g]	0,28	1,25	1,50	7,35	1,06	4,22	1,07	8,58	3,30	1,65	1,52	6,38	29,43