

18-12-2023 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Płatki owsiane na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, jajko gotowane, pomidor, jabłko		Zupa pomidorowa z makaronem		Gulasz z żołądków drobiowych z kaszą jęczmienną pęczak i buraczkami, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mielonka, serek topiony, sałata		-
Waga posiłku [g]	350		585		400		785		445		2565
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, jajko, pomidor, jabłko		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, koncentrat pomidorowy, śmietana, mąka, makaron		kompot, żołądki z kurczaka, kasza jęczmienna pęczak, buraczki, cebula, mąka, cukier, śmietana, natka pietruszki, jarzynka, ocet, sól		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, mielonka, serek topiony, sałata		-
Alergeny	białko mleka		jaja, białko mleka, gluten		seler, gluten białko mleka, jaja		białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		-
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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	98,00	343,00	92,99	544,00	40,75	163,00	95,80	752,00	105,17	468,00	2270,00
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	2,59	15,18	0,50	1,98	1,48	11,64	3,90	17,34	55,74
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	1,05	6,14	0,18	0,73	0,39	3,06	2,13	9,50	23,66
Węglowodany [g]	14,10	49,35	13,64	79,77	7,71	30,85	16,26	127,66	13,51	60,12	347,75
W tym cukry [g]	0,13	0,45	3,33	19,48	2,14	8,54	3,04	23,83	0,82	3,65	55,95
Białko [g]	4,74	16,60	4,26	24,90	1,78	7,11	5,21	40,91	4,15	18,47	107,99
Sól [g]	0,00	0,01	0,32	1,90	0,16	0,65	0,13	1,01	0,58	2,57	6,14
Błonnik [g]	0,99	3,45	1,26	7,39	1,06	4,22	0,89	6,98	0,78	3,49	25,53