

24-11-2023 r.

PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zacierka na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, białka jaj gotowane, paprykarz drobiowy, miks salat		Zupa kalafiorowa		Leniwe pierogi, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, pasta z serdelki, serek topiony, pomidor		-
Waga posiłku [g]	400		480		400		550		500		2330
Składniki	zacierka, mleko		chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, paprykarz drobiowy, białko jaj, sałata		kalafior, bulion, marchew, seler, śmietana, mąka, sól, makaron		ser twarogowy, jajko, mąka, jogurt naturalny, cukier, sól		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, pasta z serdelki, serek topiony, pomidor		-
Alergeny	gluten, białko mleka		gluten, białka mleka, jaja		białka mleka, gluten, jaja		białka mleka, jaja, gluten		gluten, białka 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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	84,25	337,00	87,92	422,00	55,75	223,00	91,45	503,00	108,60	543,00	2028,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	2,45	11,77	0,66	2,64	1,56	8,58	4,94	24,68	54,67
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	1,05	5,02	0,24	0,97	0,55	3,04	2,33	11,67	24,65
Węglowodany [g]	13,05	52,20	12,32	59,15	10,73	42,92	13,09	71,97	12,07	60,35	286,59
W tym cukry [g]	0,30	1,20	0,32	1,53	1,63	6,50	4,30	23,64	1,06	5,31	38,18
Białko [g]	4,05	16,20	4,34	20,85	2,28	9,12	6,27	34,49	4,24	21,21	101,87
Sól [g]	0,00	0,01	0,29	1,38	0,06	0,22	0,42	2,32	0,58	2,88	6,81
Błonnik [g]	0,50	2,00	0,67	3,23	1,34	5,37	0,17	0,92	0,75	3,73	15,25