

27-11-2023 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>kaszka manna na mleku</i>		<i>Chleb pszenny, masło,</i>		<i>Zupa koperkowa</i>		<i>Potrawka z kurczaka z</i>		<i>Salatka makaronowa,</i>		-
Waga posiłku [g]	450		565		400		700		540		2655
Składniki	mleko2%,kaszka manna		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mielonka wieprzowa, pomidor, sałata, pomarańcza		koperkek, bulion, jarzynka, marchew, seler, śmietana, mąka, makaron, sól		kompot, ryż, marchew mini, filet z kurczaka, śmietana, mąka, jarzynka, sól		makaron, kielbasa szynkowa, brokuł, marchewka, jogurt owocowy, sól, natka pietruszki, chleb pszenny, masło, jogurt owocowy, kawa inka, mleko		-
Alergeny	białko mleka,gluten		białko mleka, gluten		seler, białko mleka, gluten, jaja		białka mleka, gluten		białka mleka, gluten, jaja		-
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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	84,44	380,00	94,69	535,00	37,50	150,00	85,43	598,00	100,19	541,00	2204,00
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	2,45	13,85	0,59	2,37	0,55	3,88	2,09	11,28	40,03
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	1,14	6,42	0,30	1,20	0,21	1,45	1,19	6,45	20,41
Węglowodany [g]	12,88	57,95	15,31	86,50	6,94	27,77	15,37	107,61	16,45	88,83	368,66
W tym cukry [g]	0,01	0,05	4,27	24,11	1,04	4,16	0,85	5,96	3,68	19,88	54,16
Białko [g]	4,08	18,35	3,51	19,82	1,43	5,70	4,52	31,66	4,00	21,58	97,11
Sól [g]	0,00	0,01	0,34	1,91	0,02	0,09	0,18	1,25	0,78	4,22	7,48
Błonnik [g]	0,28	1,25	1,56	8,83	1,03	4,12	0,40	2,80	0,95	5,12	22,12