

28-11-2023 r.

WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Makaron na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, banan, parówka na ciepło, serek topiony, salata		Barszcz zabieleny		Sos mięsno-warzywny z ziemniakami		Chrupki kukurydziane		Chleb graham, masło, kawa inka, schab na biało, paprykarz drobiowy, papryka		-
Waga posiłku [g]	350		550		400		685		50		550		2585
Składniki	mleko, makaron		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, banan, parówka na ciepło, serek topiony, salata		Bulion, jarzynka, buraczki, mąka, ziele ang, liść laurowy, śmietana		kompot, łożatka wieprzowa, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, marchew, śmietana, jarzynka		Chrupki kukurydziane		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, schab na biało, paprykarz drobiowy, papryka		-
Alergeny	gluten. Białka mleka, jaja		białka mleka, gluten		białko mleka, gluten		gluten, białko mleka		-		białka 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]	98,00	343,00	109,09	600,00	50,75	203,00	96,06	658,00	363,00	181,50	86,55	476,00	2461,50
Tłuszcz [g]	2,06	7,20	4,33	23,79	0,54	2,15	2,09	14,31	3,00	1,50	3,24	17,82	66,77
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,10	3,84	1,47	8,07	0,20	0,79	0,62	4,26	0,36	0,18	1,53	8,44	25,58
Węglowodany [g]	15,31	53,60	13,91	76,49	10,95	43,79	14,72	100,83	78,90	39,45	10,36	56,96	371,12
W tym cukry [g]	1,29	4,50	4,41	24,23	5,41	21,64	0,84	5,72	3,00	1,50	1,28	7,06	64,65
Białko [g]	4,76	16,65	3,38	18,57	1,19	4,74	5,21	35,68	8,90	4,45	3,69	20,27	100,36
Sól [g]	0,14	0,50	0,27	1,47	0,55	2,21	0,04	0,27	0,02	0,01	0,42	2,31	6,77
Błonnik [g]	0,41	1,45	1,56	8,60	1,40	5,58	0,67	4,60	7,60	3,80	1,63	8,94	32,97