

28-11-2023 r.
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Makaron na mleku</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, banan, parówka na ciepło, serek topiony, sałata</i>		<i>Barszcz zabieleny</i>		<i>Sos mięsno-warzywny z ziemniakami</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, schab na biało, paprykarz drobiowy, papryka</i>		-
Waga posiłku [g]	350		550		400		685		545		2530
Składniki	mleko, makaron		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, banan, parówka na ciepło, serek topiony, sałata		Bulion, jarzynka, buraczki, mąka, ziele ang., liść laurowy, śmietana		kompot, łopatka wieprzowa, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, marchew, śmietana, jarzynka		Chleb pszenny, 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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	98,00	343,00	99,45	547,00	50,75	203,00	96,06	658,00	85,50	466,00	2217,00
Tłuszcz [g]	2,06	7,20	2,94	16,19	0,54	2,15	2,09	14,31	2,46	13,43	53,28
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,10	3,84	0,96	5,30	0,20	0,79	0,62	4,26	1,04	5,67	19,86
Węglowodany [g]	15,31	53,60	15,54	85,46	10,95	43,79	14,72	100,83	12,43	67,73	351,41
W tym cukry [g]	1,29	4,50	4,44	24,41	5,41	21,64	0,84	5,72	1,33	7,24	63,51
Białko [g]	4,76	16,65	3,07	16,90	1,19	4,74	5,21	35,68	3,78	20,59	94,56
Sól [g]	0,14	0,50	0,27	1,51	0,55	2,21	0,04	0,27	0,43	2,34	6,83
Błonnik [g]	0,41	1,45	0,96	5,27	1,40	5,58	0,67	4,60	1,03	5,61	22,51