

31-10-2023 r.
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	kasza manna na mleku		chleb pszenny,masło,pasta z serdelki,jogurt,kawa z mlekiem		zupa jarzynowa		udko gotowane ziemniaki,marchewka		chleb pszenny,masło,mielonka,serek topiony,kawa z mlekiem		-
Waga posiłku [g]	450		460		400		550		550		2410
Składniki	kasza,mleko2%		chleb pszenny,masło,pasta z serdelki,jogurt,kawa z mlekiem		bulion,jarzynka,fasolka szparagowa,marchew,seler,śmietana,sól,ziele ang,liść		udko,ziemniaki,marchewka,sól		chleb pszenny,masło,mielonka,serek topiony,kawa , mleko		-
Alergeny	gluten,białko mleka		gluten,białko mleka,sezam		seler		białko mleka, gluten		gluten,białko mleka		-
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	101,96	469,00	41,00	164,00	96,36	530,00	89,27	491,00	2034,00
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	3,68	16,95	0,45	1,78	3,22	17,71	4,11	22,60	67,69
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	1,65	7,58	0,16	0,63	0,11	0,62	2,13	11,69	25,41
Węglowodany [g]	12,88	57,95	13,55	62,34	8,45	33,79	11,61	63,83	10,00	54,98	272,89
W tym cukry [g]	0,01	0,05	1,80	8,26	0,14	0,55	1,08	5,94	0,42	2,33	17,13
Białko [g]	4,08	18,35	3,90	17,96	1,65	6,58	6,06	33,32	3,28	18,06	94,27
Sól [g]	0,00	0,01	0,40	1,86	0,03	0,10	0,40	2,20	0,40	2,20	6,37
Blonnik [g]	0,28	1,25	0,68	3,13	0,43	1,70	1,40	7,72	0,51	2,80	16,60