

13-11-2023 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Zupa budyniowa</i>		<i>Chleb żytni, masło, salceson, serek topiony, sałata, kawa zbożowa</i>		<i>Zupa grochowa</i>		<i>Sznyceł wieprzowy, ziemniaki, surówka z selera, kompot</i>		<i>Chleb żytni, masło, paszтет drobiowy, pomidor, dżem, kawa zbożowa</i>		-
Waga posiłku [g]	350		455		400		700		460		2365
Składniki	Mleko, budyń		Chleb żytni, masło, salceson, serek topiony, sałata, kawa zbożowa		groch, marchew, ziemniak, bulion, jarzynka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek		łopatka wieprzowa, jajko, mąka, sól, pieprz, jarzynka, ziemniaki, seler, majonez, kompot		Chleb żytni, masło, paszтет drobiowy, pomidor, dżem, kawa zbożowa		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		seler		jaja, gluten, seler		białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		smażenie, 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]	96,57	338,00	151,65	690,00	45,50	182,00	97,57	683,00	113,70	523,00	2416,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	10,18	46,30	0,23	0,90	4,19	29,30	5,22	24,01	106,56
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	0,70	3,20	0,03	0,11	1,13	7,94	2,94	13,54	28,39
Węglowodany [g]	17,13	59,95	13,10	59,59	8,83	35,30	11,32	79,23	13,28	61,07	295,14
W tym cukry [g]	1,43	5,00	0,41	1,85	0,92	3,68	0,49	3,44	2,13	9,82	23,79
Białko [g]	2,96	10,35	2,38	10,83	2,10	8,39	4,47	31,30	2,82	12,95	73,82
Sól [g]	0,29	1,00	0,39	1,76	0,45	1,80	0,32	2,21	0,30	1,39	8,16
Błonnik [g]	0,30	1,05	0,91	4,16	1,72	6,87	1,27	8,90	1,23	5,64	26,62