

20-11-2023 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Zupa budyniowa</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynka w siatce, pasta jajeczna, mandarynka</i>		<i>Zupa meksykańska</i>		<i>Karkówka w sosie własny z ziemniakami i surówka z kapusty, kompot</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, jogurt owocowy, baleron, rukola</i>		-
Waga posiłku [g]	350		530		400		800		550		2630
Składniki	Mleko, budyń		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynka w siatce, jajko, majonez, mandarynka		papryka czerwona, łopatka wieprzowa, fasola czerwona z puszki, por, pieczarka, kukurydza konserwowa, koncentrat pomidorowy, śmietana, jarzynka		kompot, ziemniaki, karkówka wieprzowa, kapusta biała, marchew, majonez, ocet, mąka, śmietana, olej, jarzynka, sól		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, jogurt owocowy, baleron, rukola		-
Alergeny	białko mleka, gluten		gluten, białka mleka, jaja		białko mleka		gluten, białko mleka		białka 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	119,43	633,00	51,00	204,00	84,25	674,00	113,82	626,00	2475,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	6,31	33,42	1,57	6,26	4,12	32,98	4,78	26,28	104,99
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	2,77	14,69	0,57	2,27	0,96	7,68	2,85	15,68	43,92
Węglowodany [g]	17,13	59,95	12,36	65,51	5,32	21,26	9,25	73,98	14,91	82,03	302,73
W tym cukry [g]	1,43	5,00	1,53	8,12	2,58	10,32	0,92	7,39	3,49	19,19	50,02
Białko [g]	2,96	10,35	3,72	19,69	4,22	16,86	3,25	26,02	2,94	16,15	89,07
Sól [g]	0,29	1,00	0,26	1,36	0,09	0,36	0,16	1,25	0,33	1,79	5,76
Błonnik [g]	0,30	1,05	1,01	5,35	1,11	4,45	0,85	6,80	0,90	4,94	22,59