

29-11-2023 r.

ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zupa budyniowa		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, pasta z serdelki, twarożek farmerski, ogórek świeży, jabłko		Flaki wieprzowe		Zrazy wieprzowe z kaszą i buraczkami, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, pasztet drobiowy, szynka w siatce, ogórek kiszony		-
Waga posiłku [g]	350		560		400		700		500		2510
Składniki	Mleko, budyń		twarożek farmerski, jabłko, chleb żytni jasny, serdelka, ogórek zielony, mleko, koncentrat pomidorowy, masło, kawa inka		cebula, żołądki wieprzowe, łopata wieprzowa, koncentrat pomidorowy, marchew, seler korzeń, olej rzepakowy, mąka, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek suszony		schab wieprzowy, ogórek kiszony, cebula, musztarda, pieprz, olej, kasza jęczmienna, buraczki, cukier, ocet, sól, jarzynka, kompot, mąka		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, pasztet drobiowy, szynka w siatce, ogórek kiszony		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białka mleka, gluten		gluten, seler		gluten, gorczyca		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]	96,57	338,00	116,96	655,00	58,00	232,00	88,57	620,00	108,60	543,00	2388,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	5,33	29,86	3,69	14,77	1,73	12,09	5,18	25,91	88,68
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	3,00	16,80	0,98	3,90	0,64	4,50	2,48	12,38	41,18
Węglowodany [g]	17,13	59,95	12,53	70,16	3,07	12,26	16,52	115,64	12,73	63,63	321,64
W tym cukry [g]	1,43	5,00	4,94	27,64	1,41	5,64	2,77	19,38	0,58	2,89	60,55
Białko [g]	2,96	10,35	5,17	28,96	3,54	14,14	4,72	33,04	3,10	15,49	101,98
Sól [g]	0,29	1,00	0,50	2,79	0,02	0,09	0,32	2,23	0,53	2,65	8,76
Błonnik [g]	0,30	1,05	1,23	6,90	0,74	2,96	0,89	6,20	0,89	4,47	21,58