

06-11-2023 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Zupa budyniowa</i>		<i>Chleb graham, szynka tostowa, masło, serek, topiony, salata i ogórek, kawa zbożowa</i>		<i>Zupa selerowa z makaronem</i>		<i>Klops w sosie pomidorowym, ziemniaki, buraczki, kompot</i>		<i>Biszkopty</i>		<i>Chleb graham, masło, galaretka drobiowa, mandarynka, kawa zbożowa</i>		-
Waga posiłku [g]	350		455		400		810		50		370		2435
Składniki	Mleko, budyń		szynka tostowa, chleb		bulion, marchew, seler,		mięso mielone, jaja, bułka		o		Chleb graham, masło, mięso		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		gluten, białko mleka, jaja, seler		gluten, jaja		gluten, jaja		gluten, białko mleka,		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		smażenie, 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 100 g	w posiłku	w jadospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	96,57	338,00	87,91	400,00	46,50	186,00	76,79	622,00	368,00	184,00	111,89	414,00	2144,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	5,42	24,66	1,12	4,47	1,87	15,14	5,40	2,70	3,51	13,00	66,02
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	2,83	12,89	0,58	2,31	0,47	3,80	1,10	0,55	1,93	7,14	30,29
Węglowodany [g]	17,13	59,95	5,99	27,26	8,48	33,92	12,22	99,00	71,00	35,50	13,37	49,48	305,11
W tym cukry [g]	1,43	5,00	0,48	2,19	1,07	4,27	2,81	22,80	37,00	18,50	1,92	7,09	59,85
Białko [g]	2,96	10,35	3,57	16,23	1,46	5,83	3,40	27,50	9,50	4,75	6,40	23,68	88,34
Sól [g]	0,29	1,00	0,52	2,36	0,08	0,31	0,33	2,70	0,20	0,10	1,13	4,18	10,65
Błonnik [g]	0,30	1,05	0,77	3,52	1,60	6,41	0,85	6,86	4,00	2,00	1,86	6,90	26,74