

12-12-2023 r.

WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zupa budyniowa		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, mielonka, twarożek farmerski, pomidor, banan		Zupa pietruszkowa z makaronem		Leniwe pierogi, kompot		Krakersy		Chleb graham, masło, kawa inka, polędwica sopocka, ryba w pomidorze, salata		-
Waga posiłku [g]	350		680		360		550		50		510		2500
Składniki	Mleko, budyni		chleb graham, masło, kawa inka, mleko, mielonka, twarożek farmerski, pomidor, banan		Pietruszka korzeń, bulion, marchew, seler, makaron		ser twarogowy, jajko, mąka, masło, cukier, sól, kompot		krakersy		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, polędwica sopocka, ryba w pomidorze, pomidor		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		gluten, seler		białka mleka, jaja, gluten		gluten		ryba, białko 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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	96,57	338,00	85,59	582,00	61,94	223,00	120,00	660,00	476,00	238,00	97,84	499,00	2540,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	3,55	24,17	0,34	1,23	5,13	28,20	21,00	10,50	3,84	19,56	89,71
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	2,03	13,83	0,11	0,38	2,93	16,12	1,40	0,70	1,61	8,23	42,86
Węglowodany [g]	17,13	59,95	9,64	65,57	12,78	46,02	12,55	69,04	62,00	31,00	10,18	51,92	323,50
W tym cukry [g]	1,43	5,00	4,12	28,00	1,39	5,02	4,21	23,14	5,70	2,85	0,73	3,73	67,74
Białko [g]	2,96	10,35	3,66	24,89	2,19	7,88	5,91	32,52	8,80	4,40	5,05	25,78	105,82
Sól [g]	0,29	1,00	0,31	2,14	0,04	0,13	0,42	2,32	2,30	1,15	0,41	2,09	8,83
Błonnik [g]	0,30	1,05	1,06	7,18	0,84	3,04	0,17	0,92	1,70	0,85	1,41	7,20	20,24