

20-11-2023 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Zupa budyniowa</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, szynka w siatce, pasta jajeczna, mandarynka</i>		<i>Zupa krupnik</i>		<i>Łopatka w sosie pietruszkowym z ziemniakami i marchewką gotowaną, kompot</i>		<i>paluszki słone</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, jogurt naturalny, baleron, rukola</i>		-
Waga posiłku [g]	350		530		400		700		50		550		2580
Składniki	Mleko, budyni		Chleb graham, masło, kawa inka, szynka w siatce, jajko, majonez, mandarynka		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, sól, kasza jęczmienna, ziemniaki, koperek		kompot, ziemniaki, łopatka wieprzowa, marchewka, mąka, natka pietruszki, sól, śmietana, jarzynka		paluszki słone		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, jogurt naturalny, baleron, rukola		-
Alergeny	białko mleka, gluten		gluten, białka mleka, jaja		seler, gluten		białka mleka, gluten		sezam, wodorowęglan amonu		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	96,57	338,00	106,42	564,00	29,50	118,00	64,57	452,00	406,00	203,00	86,18	474,00	2149,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	4,85	25,70	0,22	0,86	1,22	8,54	7,10	3,55	3,23	17,76	62,46
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	1,75	9,29	0,08	0,31	0,44	3,05	0,80	0,40	1,75	9,65	26,30
Węglowodany [g]	17,13	59,95	10,58	56,08	6,71	26,83	10,26	71,83	74,30	37,15	9,83	54,05	305,89
W tym cukry [g]	1,43	5,00	1,28	6,80	0,44	1,76	0,50	3,48	0,80	0,40	0,48	2,66	20,10
Białko [g]	2,96	10,35	4,68	24,83	0,75	3,00	3,59	25,13	9,60	4,80	4,03	22,19	90,30
Sól [g]	0,29	1,00	0,27	1,42	0,41	1,65	0,84	5,88	7,00	3,50	0,26	1,44	14,89
Błonnik [g]	0,30	1,05	1,52	8,06	1,01	4,03	0,53	3,69	6,80	3,40	1,20	6,60	26,83