

06-11-2023 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Zupa budyniowa</i>		<i>Chleb pszenny, szynka tostowa, masło, serek, topiony, salata i pomidor, kawa zbożowa</i>		<i>Zupa selerowa z makaronem</i>		<i>Klops w sosie pomidorowym, ziemniaki, buraczki, kompot</i>		<i>Chleb pszenny, masło, galaretka drobiowa, mandarynka, kawa zbożowa</i>		-
Waga posiłku [g]	350		455		400		810		370		2385
Składniki	Mleko, budyń		szynka tostowa, chleb		bulion, marchew, seler,		mięso mielone, jaja, bułka		Chleb pszenny, masło, mięso		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		gluten, białko mleka, jaja, seler		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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	96,57	338,00	129,67	590,00	46,50	186,00	76,79	622,00	137,57	509,00	2245,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	7,14	32,47	1,12	4,47	1,87	15,14	5,43	20,08	78,21
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	3,96	18,03	0,58	2,31	0,47	3,80	3,28	12,14	39,88
Węglowodany [g]	17,13	59,95	12,24	55,69	8,48	33,92	12,22	99,00	16,32	60,39	308,95
W tym cukry [g]	1,43	5,00	0,88	3,99	1,07	4,27	2,81	22,80	1,99	7,37	43,43
Białko [g]	2,96	10,35	4,47	20,36	1,46	5,83	3,40	27,50	6,53	24,15	88,19
Sól [g]	0,29	1,00	0,62	2,83	0,08	0,31	0,33	2,70	1,14	4,22	11,06
Błonnik [g]	0,30	1,05	0,68	3,10	1,60	6,41	0,85	6,86	0,96	3,57	20,99