

13-11-2023 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Zupa budyniowa</i>		<i>Chleb pszenny, masło, salceson, serek topiony, sałata, kawa zbożowa</i>		<i>Zupa koperkowa</i>		<i>Sznyceł gotowany, z ziemniakami i bukietem warzyw, kompot</i>		<i>Chleb pszenny, masło, pasztet drobiowy, pomidor, dżem, kawa zbożowa</i>		-
Waga posiłku [g]	350		455		400		750		450		2405
Składniki	Mleko, budyń		Chleb pszenny, masło, salceson, serek topiony, sałata, kawa zbożowa		koperek, bulion, jarzynka, marchew, seler, śmietana, mąka, makaron, sól		ziemniaki, łopatka wieprzowa, brokuł, kalafior, marchew, jarzynka, sól, jajko, koperek, mąka, śmietana, kompot		Chleb pszenny, masło, pasztet drobiowy, pomidor, dżem, kawa zbożowa		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		seler, białko mleka, gluten, jaja		jaja, gluten, białka mleka		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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	96,57	338,00	136,48	621,00	37,50	150,00	73,47	551,00	106,22	478,00	2138,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	5,36	24,40	0,59	2,37	1,50	11,26	3,59	16,16	60,24
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	2,83	12,88	0,30	1,20	0,52	3,93	1,81	8,16	29,77
Węglowodany [g]	17,13	59,95	17,65	80,29	6,94	27,77	10,64	79,80	15,62	70,30	318,11
W tym cukry [g]	1,43	5,00	0,65	2,95	1,04	4,16	0,79	5,89	2,05	9,22	27,22
Białko [g]	2,96	10,35	4,80	21,82	1,43	5,70	4,45	33,36	3,13	14,08	85,31
Sól [g]	0,29	1,00	0,64	2,90	0,02	0,09	0,09	0,64	0,36	1,60	6,23
Błonnik [g]	0,30	1,05	0,96	4,39	1,03	4,12	0,58	4,37	0,83	3,74	17,67