

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 pszenny, masło, serek topiony, salata, pomidor, kawa zbożowa		bulion, marchew, seler, śmietana, maka, liść laurowy, ziele angielskie, makaron, natka pietruszki		mięso mielone, jaja, bułka tarta, sól, pieprz, ziemniaki, buraczki, ocet, cukier, kminek, koncentrat		Chleb pszenny, masło, mięso drobiowe, żelatyna, bulion, marchew, pietruszka, pietruszka nać, mandarynka		-
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	107,69	490,00	46,50	186,00	76,79	622,00	110,27	408,00	2044,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	4,71	21,45	1,12	4,47	1,87	15,14	2,45	9,06	56,17
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	2,31	10,49	0,58	2,31	0,47	3,80	1,24	4,60	24,80
Węglowodany [g]	17,13	59,95	12,20	55,52	8,48	33,92	12,22	99,00	16,28	60,23	308,62
W tym cukry [g]	1,43	5,00	0,84	3,84	1,07	4,27	2,81	22,80	1,95	7,22	43,13
Białko [g]	2,96	10,35	4,44	20,20	1,46	5,83	3,40	27,50	6,48	23,99	87,87
Sól [g]	0,29	1,00	0,62	2,83	0,08	0,31	0,33	2,70	1,14	4,22	11,06
Blonnik [g]	0,30	1,05	0,68	3,10	1,60	6,41	0,85	6,86	0,96	3,57	20,99