

12-12-2023 r.
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zupa budyniowa		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, mielonka, twarożek farmerski, pomidor, banan		Zupa pietruszkowa z makaronem		Leniwe pierogi, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, polędwica sopocka, ryba w pomidorze, salata		-
Waga posiłku [g]	350		675		360		550		505		2440
Składniki	Mleko, budyń		chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, mielonka, twarożek farmerski, pomidor, banan		Pietruszka korzeń, bulion, marchew, seler, makaron		ser twarogowy, jajko, mąka, masło, cukier, sól, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, polędwica sopocka, ryba w pomidorze, pomidor		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		gluten, seler		białka mleka, jaja, 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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	96,57	338,00	83,41	563,00	61,94	223,00	120,00	660,00	97,62	493,00	2277,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	2,94	19,86	0,34	1,23	5,13	28,20	3,00	15,13	70,47
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	1,64	11,08	0,11	0,38	2,93	16,12	1,08	5,47	36,65
Węglowodany [g]	17,13	59,95	10,77	72,73	12,78	46,02	12,55	69,04	12,65	63,89	311,63
W tym cukry [g]	1,43	5,00	4,17	28,12	1,39	5,02	4,21	23,14	0,78	3,93	65,21
Białko [g]	2,96	10,35	3,72	25,09	2,19	7,88	5,91	32,52	5,18	26,15	101,99
Sól [g]	0,29	1,00	0,32	2,16	0,04	0,13	0,42	2,32	0,42	2,13	7,74
Błonnik [g]	0,30	1,05	0,73	4,96	0,84	3,04	0,17	0,92	0,69	3,50	13,47