

13-11-2023 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, salceson, serek topiony, sałata, banan, kawa zbożowa</i>		<i>Zupa koperkowa</i>		<i>Sznyceł gotowany, z ziemniakami i bukietem warzyw, kompot</i>		<i>Chrupki kukurydziane</i>		<i>Chleb graham, masło, pasztet drobiowy, pomidor, dżem, kawa zbożowa</i>		-
Waga posiłku [g]	350		560		400		750		100		450		2610
Składniki	Mleko, budyń		Chleb graham, masło, salceson, serek topiony, sałata, kawa zbożowa, banan		koperek, bulion, jarzynka, marchew, seler, śmietana, mąka, makaron, sól		ziemniaki, łopatka wieprzowa, brokuł, kalafior, marchew, jarzynka, sól, jajko, koperek, mąka, śmietana, kompot		Chrupki kukurydziane		Chleb graham, 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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	96,57	338,00	108,04	605,00	37,50	150,00	73,47	551,00	363,00	363,00	94,00	423,00	2430,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	4,37	24,47	0,59	2,37	1,50	11,26	3,00	3,00	3,62	16,29	63,44
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	2,31	12,94	0,30	1,20	0,52	3,93	0,36	0,36	1,81	8,16	30,19
Węglowodany [g]	17,13	59,95	13,57	75,97	6,94	27,77	10,64	79,80	78,90	78,90	12,02	54,07	376,46
W tym cukry [g]	1,43	5,00	4,57	25,61	1,04	4,16	0,79	5,89	3,00	3,00	2,00	8,99	52,65
Białko [g]	2,96	10,35	3,38	18,94	1,43	5,70	4,45	33,36	8,90	8,90	2,84	12,79	90,04
Sól [g]	0,29	1,00	0,38	2,10	0,02	0,09	0,09	0,64	0,03	0,03	0,32	1,45	5,31
Błonnik [g]	0,30	1,05	1,55	8,68	1,03	4,12	0,58	4,37	7,60	7,60	1,51	6,80	32,62