

29-11-2023 r.

ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zupa budyniowa		Chleb graham, masło, kawa inka, pasta z serdelki, twarożek farmerski, salata świeży, jablko		Marchwianka z ziemniakami		Kotleciki w sosie z kaszą i buraczkami, kompot		Biszkopty		Chleb graham, masło, kawa inka, pasztet drobiowy, szynka w siatce, ogórek kiszony		-
Waga posiłku [g]	350		560		200		680		50		500		2340
Składniki	Mleko, budyń		twarożek farmerski, jablko, chleb graham, serdelka, salata, mleko, koncentrat pomidorowy, masło, kawa inka		marchew, ziemniaki, mąka, śmietana, pietruszka natka, liść laurowy, ziele angielskie, bulion, jarzynka		schab wieprzowy, sól, jarzynka, mąka, śmietana, kasza, buraczki, cukier, ocet, kompot		Biszkopty		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, pasztet drobiowy, szynka w siatce, ogórek kiszony		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białka mleka, gluten		gluten. Białko mleka		białka mleka, gluten		gluten, jaja		białka 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	114,82	643,00	68,00	136,00	92,65	630,00	368,00	184,00	90,20	451,00	2382,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	5,38	30,11	1,13	2,26	1,18	8,01	5,40	2,70	3,60	18,02	67,15
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	3,01	16,83	0,59	1,17	0,11	0,78	1,10	0,55	1,39	6,95	29,88
Węglowodany [g]	17,13	59,95	10,88	60,95	14,05	28,09	14,58	99,15	71,00	35,50	9,99	49,97	333,61
W tym cukry [g]	1,43	5,00	4,80	26,89	2,85	5,70	2,63	17,86	37,00	18,50	0,31	1,54	75,49
Białko [g]	2,96	10,35	5,70	31,91	1,71	3,41	5,44	37,00	9,50	4,75	3,95	19,74	107,16
Sól [g]	0,29	1,00	0,49	2,75	0,11	0,22	0,15	1,02	0,20	0,10	0,52	2,60	7,69
Błonnik [g]	0,30	1,05	1,50	8,39	2,49	4,97	0,03	0,21	4,00	2,00	1,31	6,54	23,16