

29-11-2023 r.
ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zupa budyniowa		Chleb pszenny, masło, kawa inka, pasta z serdelki, twarożek farmerski, sałata świeża, jabłko		Marchwianka z ziemniakami		Kotleciki w sosie z kaszą i buraczkami, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, pasztet drobiowy, szynka w siatce, ogórek kiszony		-
Waga posiłku [g]	350		560		200		680		490		2280
Składniki	Mleko, budyń		twarożek farmerski, jabłko, chleb pszenny, serdelka, sałata, 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		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, pasztet drobiowy, szynka w siatce, ogórek kiszony		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białka mleka, gluten		gluten. Białko mleka		białka mleka, gluten		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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	96,57	338,00	111,43	624,00	68,00	136,00	92,65	630,00	90,20	442,00	2170,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	4,61	25,81	1,13	2,26	1,18	8,01	2,78	13,63	55,76
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	2,51	14,07	0,59	1,17	0,11	0,78	0,86	4,19	23,81
Węglowodany [g]	17,13	59,95	12,16	68,12	14,05	28,09	14,58	99,15	12,40	60,74	316,05
W tym cukry [g]	1,43	5,00	4,82	27,01	2,85	5,70	2,63	17,86	0,35	1,72	57,29
Białko [g]	2,96	10,35	5,74	32,12	1,71	3,41	5,44	37,00	4,10	20,07	102,95
Sól [g]	0,29	1,00	0,50	2,78	0,11	0,22	0,15	1,02	0,54	2,64	7,66
Błonnik [g]	0,30	1,05	1,10	6,17	2,49	4,97	0,03	0,21	0,66	3,21	15,61