

02-12-2023 r.

SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mielonka, serek topiony, sałata		sok pomidorowy		Zupa klopsowa		Racuchy z jabłkiem, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynka w siatce, jajko gotowane, miód		-
Waga posiłku [g]	500		150		400		500		520		2070
Składniki	chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, mielonka, serek topiony, sałata		pomidor		ziemniaki, łopatka wieprzowa, jajko, śmietana, maka, natka pietruszki, bulion drobiowy, jarzynka, ziele angielskie, liść laurowy		maka, jajko, proszek do pieczenia, mleko, sól, cukier, jabłko		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, jajko, miód		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		białka mleka, gluten ,jaja		białka mleka, gluten, jaja		białka mleka, gluten, jaja		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		-		smażenie		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]	125,40	627,00	19,33	29,00	60,75	243,00	100,00	500,00	133,65	695,00	2094,00
Tłuszcz [g]	6,55	32,75	0,05	0,30	1,94	7,76	5,19	25,96	5,81	30,20	96,97
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,94	19,72	0,01	0,08	0,76	3,05	0,54	2,69	3,01	15,67	41,21
Węglowodany [g]	13,67	68,37	1,04	5,70	7,12	28,46	12,03	60,13	16,12	83,83	246,49
W tym cukry [g]	1,19	5,96	0,71	3,90	0,23	0,92	2,06	10,32	4,18	21,73	42,83
Białko [g]	3,24	16,21	0,22	1,20	4,07	16,27	1,80	8,98	4,60	23,91	66,57
Sól [g]	0,64	3,21	0,13	0,72	0,30	1,21	0,41	2,04	0,66	3,43	10,61
Błonnik [g]	0,98	4,90	0,30	1,65	0,58	2,33	0,52	2,62	0,89	4,62	16,12