

03-12-2023 r.  
NIEDZIELA

Posiłek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, jogurt owocowy, sałata</i>		<i>Krakersy</i>		<i>Zupa pietruszkowa z makaronem</i>		<i>Rogal ze schabu z pieczarkami, ziemniaki, surówka z pora, kompot</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynka tostowa, paszтет drobiowy, sałata z pomidora i roszponki</i>		-
Waga posiłku [g]	560		50		360		820		570		2360
Składniki	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, jogurt owocowy, sałata		krakersy		Pietruszka korzeń, bulion, marchew, seler, makaron		schab wieprzowy, sól, pieprz, pieczarki, cebula, bułka tarta, jajko, ziemniaki, kapusta biała, marchew, por, majonez, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, paszтет drobiowy, pomidor, roszponka		-
Alergeny	białka mleka, gluten		gluten		gluten, seler		gluten, jaja		białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		gotowanie		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]	108,93	610,00	476,00	238,00	61,94	223,00	86,46	709,00	105,44	601,00	2381,00
Tłuszcz [g]	4,32	24,19	21,00	10,50	0,34	1,23	3,38	27,68	5,08	28,96	92,56
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,63	14,72	1,40	0,70	0,11	0,38	0,28	2,32	2,46	14,04	32,16
Węglowodany [g]	14,58	81,65	62,00	31,00	12,78	46,02	10,32	84,61	12,11	69,02	312,30
W tym cukry [g]	3,39	18,98	5,70	2,85	1,39	5,02	1,12	9,18	0,85	4,86	40,89
Białko [g]	3,03	16,98	8,80	4,40	2,19	7,88	4,62	37,92	3,13	17,86	85,04
Sól [g]	0,38	2,11	2,30	1,15	0,04	0,13	0,19	1,55	0,47	2,66	7,60
Błonnik [g]	0,88	4,90	1,70	0,85	0,84	3,04	1,17	9,58	1,11	6,32	24,69