

04-11-2023 r.
SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>kawa zbożowa, chleb żytni, masło, baleron, paprykarz z drobiowy</i>		<i>jabłko</i>		<i>zupa owocowa z kluseczkami</i>		<i>Udki pieczone w ziołach, ziemniaki, buraczki</i>		<i>Kawa zbożowa, masło, chleb żytni, mielonka, paszтет</i>		-
Waga głosu [g]	480		150		400		520		480		2030
Składniki	chleb żytni, masło, kawa z mlekiem, baleron, paprykarz drobiowy, sałata, pomidor		jabłko		mieszanka kompotowa, zacierka, cukier, kisiel		Udki, ziemniaki, buraczki, cukier, ocet, olej, papryka mielona, sól,		chleb żytni, masło, kawa, mleko, mielonka, paszтет		-
Alergeny	gluten, białko mleka		-		gluten				gluten, soja, białko mleka		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		gotowanie		smażenie, duszenie, pieczenie, 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]	123,96	595,00	50,00	75,00	64,75	259,00	107,69	560,00	127,71	613,00	2102,00
Tłuszcz [g]	5,96	28,59	0,40	0,60	0,21	0,85	3,38	17,60	6,44	30,92	78,56
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,14	15,05	0,04	0,06	0,06	0,22	0,03	0,18	3,04	14,59	30,10
Węglowodany [g]	14,67	70,40	12,10	18,15	15,48	61,90	13,74	71,45	14,54	69,79	291,69
W tym cukry [g]	0,90	4,32	9,70	14,55	9,36	37,43	2,61	13,58	0,84	4,02	73,90
Białko [g]	3,35	16,06	0,40	0,60	0,95	3,78	6,73	35,01	3,35	16,06	71,51
Sól [g]	0,51	2,43	0,01	0,02	0,01	0,03	0,05	0,25	0,42	2,00	4,73
Blonnik [g]	1,16	5,55	2,00	3,00	1,43	5,70	0,97	5,02	1,26	6,03	25,30