

05-11-2023 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb żytni,masło,kawa zbożowa,szynka,dżem</i>		<i>banan</i>		Rosół z makaronem		<i>Kurczak w Curry z ryżem</i>		<i>Chleb żytni,masło,kawa zbożowa,jajko gotowane,półdewica sopocka</i>		-
Waga głosu [g]	470		150		200		450		470		1740
Składniki	Chleb żytni,masło,kawa zbożowa,szynka,dżem,mleko		banan		bulion warzywny, marchew, seler, natka pietruszki, makaron		Filet z kurczaka,włoszczyzna,przyprawa curry,papryka mielona,sól,ryż,mąka		Chleb żytni,masło,kawa zbożowa,jajko gotowane,półdewica sopocka, ogórek		-
Alergeny	gluten,białko mleka		-		gluten, seler		seler,gluten		białko mleka,gluten,sezam		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		gotowanie		smażenie, duszenie		-		-
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]	106,81	502,00	97,33	146,00	142,50	285,00	145,11	653,00	123,40	580,00	2166,00
Tłuszcz [g]	3,68	17,31	0,30	0,45	3,49	6,97	3,56	16,00	5,47	25,73	66,46
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,31	10,88	0,12	0,18	0,08	0,16	1,32	5,92	2,96	13,92	31,06
Węglowodany [g]	16,29	76,57	23,50	35,25	18,99	37,98	19,86	89,37	14,26	67,02	306,19
W tym cukry [g]	4,49	21,09	19,20	28,80	2,24	4,48	2,77	12,47	0,64	3,00	69,84
Białko [g]	2,40	11,30	1,00	1,50	8,47	16,93	9,10	40,96	4,68	21,98	92,67
Sól [g]	0,60	2,84	0,00	0,00	0,03	0,05	0,74	3,35	0,42	1,97	8,21
Blonnik [g]	1,14	5,37	1,70	2,55	0,47	0,93	2,16	9,70	1,09	5,13	23,68