

09-12-2023 r.

SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica sopocka, paprykarz drobiowy, sałata		Jabłko		Zupa pomidorowa z ryżem		Udka pieczone w ziołach z ziemniakami i buraczkami, kompot		Chleb żytni jasny, kawa inka, masło, mielonka, pasztet drobiowy, rukola		-
Waga posiłku [g]	530		170		400		650		550		2300
Składniki	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, polędwica sopocka, paprykarz drobiowy, sałata		Jabłko		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, koncentrat pomidorowy, śmietana, mąka, ryż		udko drobiowe, przyprawa do kurczaka, papryka słodka, jarzynka, ziemniaki, buraczki, cukier, ocet, sól, kompot		Chleb żytni jasny, kawa inka, masło, mielonka, pasztet drobiowy, rukola, mleko		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		seler, białko mleka		-		białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		gotowanie		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]	115,47	612,00	50,00	85,00	50,75	203,00	75,23	489,00	121,27	667,00	2056,00
Tłuszcz [g]	5,13	27,17	0,40	0,68	0,50	1,98	1,72	11,21	6,29	34,57	75,61
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,68	14,19	0,04	0,07	0,18	0,73	0,02	0,12	3,08	16,96	32,07
Węglowodany [g]	14,41	76,35	12,10	20,57	10,20	40,81	11,81	76,74	13,39	73,67	288,14
W tym cukry [g]	0,70	3,69	9,70	16,49	2,31	9,24	2,13	13,85	0,70	3,87	47,14
Białko [g]	3,35	17,75	0,40	0,68	1,78	7,11	3,42	22,21	3,01	16,56	64,31
Sól [g]	0,41	2,15	0,01	0,02	0,16	0,65	0,16	1,01	0,53	2,92	6,75
Błonnik [g]	1,05	5,57	2,00	3,40	1,06	4,22	0,58	3,77	0,97	5,35	22,31