

16-12-2023 r.
SOBOTA

| Posilek | Śniadanie | | II Śniadanie | | Obiad - I posiłek | | Obiad - II posiłek | | Kolacja | | Łącznie |
|-------------------------------------|--|-----------|---------------------|-----------|--|-----------|---|-----------|---|-----------|------------------------|
| Nazwa posiłku | <i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynka tostowa, paszтет drobiowy, rukola</i> | | <i>Sok jabłkowy</i> | | <i>Zupa ryżowa z zieleńią</i> | | <i>Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym z ziemniakami i surówką z pora, kompot</i> | | <i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mielonka, pomidor, miód, salata</i> | | - |
| Waga posiłku [g] | 500 | | 200 | | 400 | | 750 | | 580 | | 2430 |
| Składniki | Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, paszтет drobiowy, rukola | | sok jabłkowy | | seler korzeń, ryż biały, biodrówka wieprzowa, marchew, natka pietruszki, bulion drobiowy, jarzynka | | Łopátka wieprzowa, jajko, bułka tarta, jarzynka, cebula, papryka słodka, chrzan, śmietana, mąka, ziemniaki, por, majonez, sól, groszek konserwowy, kompot | | Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, mielonka, pomidor, miód, salata | | - |
| Alergeny | białko mleka, gluten | | - | | seler | | jaja, gluten | | białko 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] | 113,80 | 569,00 | 42,00 | 84,00 | 157,50 | 315,00 | 93,33 | 700,00 | 115,52 | 670,00 | 2338,00 |
| Tłuszcz [g] | 5,47 | 27,34 | 0,10 | 0,20 | 2,12 | 4,24 | 3,33 | 24,94 | 4,38 | 25,40 | 82,12 |
| W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 2,74 | 13,71 | 0,01 | 0,02 | 1,10 | 2,19 | 0,76 | 5,72 | 2,54 | 14,75 | 36,39 |
| Węglowodany [g] | 13,26 | 66,28 | 10,00 | 20,00 | 27,92 | 55,83 | 11,94 | 89,55 | 17,28 | 100,25 | 331,91 |
| W tym cukry [g] | 0,65 | 3,25 | 9,20 | 18,40 | 2,97 | 5,93 | 0,93 | 6,99 | 6,13 | 35,54 | 70,11 |
| Białko [g] | 3,25 | 16,25 | 0,10 | 0,20 | 8,52 | 17,03 | 4,68 | 35,10 | 2,07 | 12,01 | 80,59 |
| Sól [g] | 0,50 | 2,51 | 0,01 | 0,02 | 0,24 | 0,48 | 0,20 | 1,51 | 0,33 | 1,94 | 6,46 |
| Błonnik [g] | 0,99 | 4,94 | 0,10 | 0,20 | 4,81 | 9,61 | 1,00 | 7,52 | 1,00 | 5,80 | 28,07 |