

18-11-2023 r.
SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb żytni, masło, kawa zbożowa, polędwica sopocka, jogurt, ogórek świeży, sałata		Jabłko		Zupa selerowa z makaronem		Klops mielony w sosie pieczarkowy z surówką i łazankami		Chleb żytni, masło, kawa inka, pasztet drobiowy, serek topiony, pomidor, sałata		-
Waga posiłku [g]	610		170		400		650		530		2360
Składniki	Chleb żytni, masło, kawa zbożowa, mleko, polędwica sopocka, jogurt, ogórek świeży, sałata		Jabłko		bulion, marchew, seler, śmietana, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, makaron, natka pietruszki		kompot, kapusta biała, łopatka wieprzowa, makaron łazanka, cebula, marchew, pieczarka, śmietana, mąka, jarzynka, majonez, sól, jajko		chleb żytni, masło, kawa inka, mleko, pasztet drobiowy, serek topiony, pomidor, sałata		-
Alergeny	biała mleka, gluten		-		gluten, białko mleka, jaja, seler		jaja, białka mleka, gluten		białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		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]	101,64	620,00	50,00	85,00	46,50	186,00	134,00	871,00	117,55	623,00	2385,00
Tłuszcz [g]	3,89	23,70	0,40	0,68	1,12	4,47	0,18	1,14	5,93	31,44	61,43
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,39	14,60	0,04	0,07	0,58	2,31	0,71	4,62	2,41	12,76	34,36
Węglowodany [g]	13,75	83,85	12,10	20,57	8,48	33,92	23,25	151,15	13,76	72,92	362,41
W tym cukry [g]	3,06	18,67	9,70	16,49	1,07	4,27	8,82	57,35	0,81	4,31	101,09
Białko [g]	3,27	19,93	0,40	0,68	1,46	5,83	5,73	37,27	2,64	13,99	77,70
Sól [g]	0,32	1,97	0,01	0,02	0,08	0,31	0,20	1,31	0,30	1,59	5,20
Błonnik [g]	0,92	5,59	2,00	3,40	1,60	6,41	1,13	7,33	1,07	5,69	28,42