

23-12-2023 r.  
SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynkowa, sałata, dżem niskosłodzony,		Pomarańcza		Zupa grzybowa		Pulpet w sosie pomidorowym z ziemniakami i brokulem		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica sopocka, paszтет drobiowy, papryka		-
Waga posiłku [g]	560		240		400		700		520		2420
Składniki	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynkowa, sałata, dżem niskosłodzony,		pomarańcza		cebula, zacierka, pieczarki, marchew, seler korzeń, śmietana, bulion, mąka, jarzynka, olej, bulion		ziemniaki, brokul, kompot, łopatka wieprzowa, jajko, jarzynka, mąka, śmietana, koncentrat pomidorowy, pietruszka, kompot, sól		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, polędwica sopocka, paszтет drobiowy, papryka		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		jaja, gluten, białka mleka, seler		białka mleka, gluten		białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		gotowanie		smażenie 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]	97,50	546,00	47,08	113,00	97,50	351,00	112,75	575,00	111,73	581,00	2166,00
Tłuszcz [g]	3,68	20,61	0,10	0,48	2,36	8,50	2,96	15,11	5,13	26,67	71,37
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,23	12,48	0,01	0,05	0,51	1,82	1,16	5,91	2,64	13,71	33,97
Węglowodany [g]	13,95	78,13	5,90	27,12	16,46	59,26	15,46	78,85	13,28	69,07	312,43
W tym cukry [g]	3,00	16,80	4,54	20,88	1,67	6,00	1,09	5,57	1,03	5,36	54,61
Białko [g]	2,54	14,21	0,47	2,16	3,06	11,02	6,89	35,14	3,53	18,35	80,88
Sól [g]	0,35	1,95	0,00	0,02	0,04	0,16	0,26	1,33	0,45	2,33	5,79
Błonnik [g]	0,88	4,90	0,99	4,56	1,44	5,20	1,38	7,05	1,12	5,82	27,53