

25-11-2023 r.
SOBOTA

| Posilek | Śniadanie | | II Śniadanie | | Obiad - I posilek | | Obiad - II posilek | | Kolacja | | Łącznie |
|-------------------------------------|--|-----------|------------------------|-----------|--|-----------|---|-----------|--|-----------|------------------------|
| Nazwa posiłku | <i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, jogurt owocowy, polędwica z indyka, rukola</i> | | <i>Jabłko gotowane</i> | | <i>Zupa ryżowa z zieleniną</i> | | <i>Pulpety w sosie koperkowy z ziemniakami i bukietem warzyw, kompot</i> | | <i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynka tostowa, salceson, sałata</i> | | - |
| Waga posiłku [g] | 560 | | 170 | | 400 | | 830 | | 500 | | 2460 |
| Składniki | Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, jogurt owocowy, polędwica z indyka, rukola | | Jabłko | | seler korzeń, ryż biały, biodrówka wieprzowa, marchew, natka pietruszki, bulion drobiowy, jarzynka | | kompot, ziemniaki, bukiet warzyw, łopatka wieprzowa, jaja, mąka śmietaną, jarzynka, koperek | | Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, salceson, sałata | | - |
| Alergeny | Gluten, białka mleka | | - | | seler | | gluten, białko mleka | | gluten, białka mleka | | - |
| Sposób obróbki posiłku | - | | gotowanie | | gotowanie | | 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] | 107,14 | 600,00 | 50,00 | 85,00 | 78,75 | 315,00 | 76,39 | 634,00 | 119,40 | 597,00 | 2231,00 |
| Tłuszcz [g] | 4,11 | 23,04 | 0,40 | 0,68 | 1,06 | 4,24 | 2,16 | 17,92 | 6,17 | 30,85 | 76,73 |
| W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 2,57 | 14,38 | 0,04 | 0,07 | 0,55 | 2,19 | 0,61 | 5,06 | 2,98 | 14,92 | 36,62 |
| Węglowodany [g] | 14,73 | 82,51 | 12,10 | 20,57 | 13,96 | 55,83 | 9,60 | 79,70 | 12,94 | 64,68 | 303,29 |
| W tym cukry [g] | 3,48 | 19,49 | 9,70 | 16,49 | 1,48 | 5,93 | 0,95 | 7,85 | 0,54 | 2,72 | 52,48 |
| Białko [g] | 2,91 | 16,30 | 0,40 | 0,68 | 4,26 | 17,03 | 4,62 | 38,34 | 3,40 | 16,99 | 89,34 |
| Sól [g] | 0,34 | 1,91 | 0,01 | 0,02 | 0,12 | 0,48 | 0,04 | 0,37 | 0,51 | 2,56 | 5,34 |
| Błonnik [g] | 0,88 | 4,94 | 2,00 | 3,40 | 2,40 | 9,61 | 0,47 | 3,90 | 0,99 | 4,93 | 26,78 |