

26-11-2023 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynkowa, miód, pomidor</i>		<i>Banan</i>		<i>Barszcz czysty</i>		<i>Filet drobiowy z ziemniakami i marchewką, kompot</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, baleron, twaróg farmerski, mandarynka</i>		-
Waga posiłku [g]	530		150		200		800		600		2280
Składniki	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, miód, pomidor		banan		buraczki, biodrówka wieprzowa, czosnek, jarzynka, majeranek suszony, bulion drobiowy, liść laurowy, ziele angielskie		kompot, ziemniaki, marchew, filet z kurczaka, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy, sól, pieprz		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, baleron, twaróg farmerski, mandarynka		-
Alergeny	Gluten, białka mleka		-		-		gluten, jaja		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]	111,70	592,00	97,33	146,00	52,25	209,00	105,50	844,00	121,33	728,00	2519,00
Tłuszcz [g]	3,95	20,94	0,30	0,45	1,78	7,10	4,87	38,98	5,46	32,77	100,24
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,33	12,35	0,12	0,18	0,04	0,14	0,56	4,50	3,22	19,32	36,49
Węglowodany [g]	16,92	89,67	23,50	35,25	3,64	14,54	11,50	91,98	12,49	74,92	306,36
W tym cukry [g]	5,09	26,96	19,20	28,80	2,63	10,50	0,42	3,36	1,87	11,24	80,86
Białko [g]	2,51	13,29	1,00	1,50	5,19	20,75	4,80	38,36	5,97	35,84	109,74
Sól [g]	0,36	1,89	0,00	0,00	0,01	0,02	0,22	1,78	0,43	2,60	6,29
Błonnik [g]	1,02	5,40	1,70	2,55	0,35	1,38	0,64	5,11	1,00	6,02	20,46