

02-12-2023 r.

SOBOTA

| Posilek | Śniadanie | | II Śniadanie | | Obiad - I posiłek | | Obiad - II posiłek | | Podwieczorek | | Kolacja | | Łącznie |
|-------------------------------------|--|-----------|----------------|-----------|--|-----------|---|-----------|--------------|-----------|---|-----------|------------------------|
| Nazwa posiłku | Chleb graham, masło, kawa inka, mielonka, serek topiony, salata | | sok pomidorowy | | Zupa klopsowa | | Ryż z jabłkiem, kompot | | Wafle ryżowe | | Chleb graham, masło, kawa inka, szynka w siatce, jajko gotowane, dżem niskosłodzony | | - |
| Waga posiłku [g] | 500 | | 150 | | 400 | | 520 | | 50 | | 510 | | 2130 |
| Składniki | chleb graham, masło, kawa inka, mleko, mielonka, serek topiony, salata | | pomidor | | ziemniaki, łopatka wieprzowa, jajko, śmietana, mąka, natka pietruszki, bulion drobiowy, jarzynka, ziele angielskie, liść laurowy | | ryż, mleko, jabłko, sól, cukier, cynamon, masło, kompot | | wafle ryżowe | | Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, jajko, dżem niskosłodzony | | - |
| Alergeny | białka mleka, gluten | | | | białka mleka, gluten ,jaja | | białka mleka | | - | | białka mleka, gluten, jaja | | - |
| Sposób obróbki posiłku | - | | | | | | 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 100 g | w posiłku | w jadłospisie dziennym |
| Wartość energetyczna [kcal] | 121,60 | 608,00 | 19,33 | 29,00 | 60,75 | 243,00 | 138,27 | 719,00 | 378,00 | 189,00 | 111,76 | 570,00 | 2358,00 |
| Tłuszcz [g] | 6,63 | 33,15 | 0,15 | 0,30 | 1,94 | 7,76 | 1,20 | 6,25 | 2,30 | 1,15 | 4,38 | 22,35 | 70,96 |
| W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 3,95 | 19,77 | 0,04 | 0,08 | 0,76 | 3,05 | 0,38 | 1,95 | 0,50 | 0,25 | 2,01 | 10,25 | 35,35 |
| Węglowodany [g] | 10,65 | 53,27 | 2,85 | 5,70 | 7,12 | 28,46 | 28,77 | 149,62 | 79,50 | 39,75 | 11,90 | 60,69 | 337,49 |
| W tym cukry [g] | 0,89 | 4,46 | 1,95 | 3,90 | 0,23 | 0,92 | 2,55 | 13,26 | 1,40 | 0,70 | 2,56 | 13,08 | 36,32 |
| Białko [g] | 4,20 | 21,01 | 0,60 | 1,20 | 4,07 | 16,27 | 3,04 | 15,82 | 8,20 | 4,10 | 5,60 | 28,56 | 86,96 |
| Sól [g] | 0,63 | 3,16 | 0,36 | 0,72 | 0,30 | 1,21 | 0,19 | 0,98 | 0,04 | 0,02 | 0,66 | 3,37 | 9,46 |
| Błonnik [g] | 1,44 | 7,20 | 0,83 | 1,65 | 0,58 | 2,33 | 0,43 | 2,23 | 3,30 | 1,65 | 1,36 | 6,92 | 21,98 |