

03-12-2023 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb graham, masło, kawa inka, polędwica z indyka, jogurt naturalny, sałata		Krakersy		Zupa pietruszkowa z makaronem		Bitki wieprzowe w sosie śmietanowym, ziemniaki, brokuł, kompot		Kisiel		Chleb graham, masło, kawa inka, szynka tostowa, pasztet drobiowy, sałatka z pomidora i roszponki		-
Waga posiłku [g]	570		50		360		800		200		560		2540
Składniki	Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, jogurt naturalny, sałata		krakersy		Pietruszka korzeń, bulion, marchew, seler, makaron		schab wieprzowa, ziemniaki, mąka, śmietana, jarzynka, sól, brokuł, kompot		kisiel, woda		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, pasztet drobiowy, pomidor, roszponka		-
Alergeny	białka mleka, gluten		gluten		gluten, seler		białko mleka, gluten		-		białka mleka, gluten		-
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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	84,39	481,00	476,00	238,00	61,94	223,00	68,38	547,00	30,00	60,00	90,54	507,00	2056,00
Tłuszcz [g]	2,78	15,84	21,00	10,50	0,34	1,23	1,28	10,20	0,00	0,00	3,77	21,11	58,88
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,53	8,73	1,40	0,70	0,11	0,38	0,38	3,00	0,00	0,00	1,54	8,62	21,43
Węglowodany [g]	10,16	57,90	62,00	31,00	12,78	46,02	11,25	89,97	7,38	14,75	9,62	53,85	293,49
W tym cukry [g]	0,44	2,48	5,70	2,85	1,39	5,02	0,82	6,58	0,00	0,00	0,60	3,36	20,29
Białko [g]	4,19	23,91	8,80	4,40	2,19	7,88	4,00	32,00	0,00	0,00	4,03	22,59	90,78
Sól [g]	0,33	1,87	2,30	1,15	0,04	0,13	0,27	2,12	0,00	0,00	0,47	2,61	7,88
Błonnik [g]	1,26	7,20	1,70	0,85	0,84	3,04	1,07	8,58	0,00	0,00	1,54	8,62	28,29