

04-11-2023 r.

SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb graham, masło, kawa z mlekiem, baleron, salata, paprykarz drobiowy		jabłko		Rosół z makaronem		Udka gotowane, ziemniaki, buraczki		budyń		Chleb gracham, masło, kawa zbożowa, mielonka, pasztet		-
Waga głosu [g]	500		150		200		520		200		470		2040
Składniki	Chleb graham, masło, kawa, baleron, salata, paprykarz drobiowy, mleko		jabłko		bulion warzywny, marchew, seler, natka pietruszki, makaron		udko z kurczaka, ziemniaki, buraczki, sól, cukier, ocet, papryka mielona, olej		budyń, mleko,		Chleb gracham, masło, kawa, mielonka, pasztet, mleko, salata prymska		-
Alergeny	gluten, białko mleka				gluten, seler				białko mleka		gluten, soja, białko 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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	100,20	501,00	50,00	75,00	142,50	285,00	105,00	546,00	88,50	177,00	108,51	510,00	2094,00
Tłuszcz [g]	4,15	20,74	0,40	0,60	3,49	6,97	3,33	17,31	2,21	4,42	4,89	22,97	73,01
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,93	9,63	0,04	0,06	0,08	0,16	0,03	0,18	1,32	2,64	1,94	9,14	21,81
Węglowodany [g]	11,05	55,23	12,10	18,15	18,99	37,98	13,18	68,55	13,31	26,62	11,20	52,64	259,17
W tym cukry [g]	0,56	2,82	9,70	14,55	2,24	4,48	2,60	13,51	1,00	2,00	0,28	1,30	38,66
Białko [g]	4,16	20,79	0,40	0,60	8,47	16,93	6,61	34,35	3,77	7,53	4,36	20,47	100,67
Sól [g]	0,47	2,37	0,01	0,02	0,03	0,05	0,42	2,19	0,25	0,50	0,41	1,94	7,07
Błonnik [g]	1,57	7,85	2,00	3,00	0,47	0,93	0,77	4,00	0,00	0,00	1,62	7,60	23,38