

05-11-2023 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb graham,masło,szynka,dżem,kawa z mlekiem</i>		<i>banan</i>		<i>Rosół z makaronem</i>		<i>Kotleciki gotowane,ziemniaki marchewka</i>		<i>biszkopty</i>		<i>chleb graham,masło,kawa zbożowa,jajko gotowane,polędwica sopocka</i>		-
Waga głosu [g]	460		150		200		550		50		470		1880
Składniki	Chleb graham,kawa ,masło,szynka,dżem,mleko, pomarańcza		banan		bulion warzywny, marchew, seler, natka pietruszki, makaron		Filet z kurczaka,ziemniaki,sól,marchew, jarzynka		o		chleb graham,masło,kawa ,jajko gotowane,polędwica sopocka,mleko		-
Alergeny	białko mleka,sezam,gluten		-		gluten, seler				gluten		gluten,białko mleka		-
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]	113,48	522,00	97,33	146,00	142,50	285,00	88,91	489,00	368,00	184,00	103,40	486,00	2112,00
Tłuszcz [g]	2,47	11,38	0,30	0,45	3,49	6,97	0,74	4,09	5,40	2,70	3,80	17,88	43,47
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,34	6,17	0,12	0,18	0,08	0,16	0,28	1,55	1,10	0,55	1,81	8,49	17,10
Węglowodany [g]	18,85	86,69	23,50	35,25	18,99	37,98	15,43	84,86	71,00	35,50	11,03	51,85	332,13
W tym cukry [g]	8,30	38,16	19,20	28,80	2,24	4,48	2,11	11,62	37,00	18,50	0,32	1,50	103,06
Białko [g]	4,17	19,19	1,00	1,50	8,47	16,93	6,23	34,24	9,50	4,75	5,68	26,71	103,32
Sól [g]	0,25	1,14	0,00	0,00	0,03	0,05	0,27	1,46	0,20	0,10	0,41	1,92	4,67
Błonnik [g]	2,49	11,47	1,70	2,55	0,47	0,93	1,91	10,49	4,00	2,00	1,58	7,43	34,87