

09-12-2023 r.

SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb graham, masło, kawa inka, połówka sopočka, paprykarz drobiowy, sałata		Jabłko		Zupa pomidorowa z ryżem		Udka pieczone z ziemniakami i buraczkami, kompot		Sok jabłkowy		Chleb graham, kawa inka, masło, mielonka, paszтет drobiowy, rukola		-
Waga posiłku [g]	530		170		400		660		250		550		2560
Składniki	Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, połówka sopočka, paprykarz drobiowy, sałata		Jabłko		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, koncentrat pomidorowy, śmietana, mąka, ryż		udko drobiowe, jarzynka, ziemniaki, buraczki, kompot, ocet, cukier		sok jabłkowy		Chleb graham, kawa inka, masło, mielonka, paszтет drobiowy, rukola, mleko		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		seler, białko mleka		-		-		białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		gotowanie		pieczenie, 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]	101,89	540,00	50,00	85,00	50,75	203,00	75,91	501,00	36,80	92,00	112,18	617,00	2038,00
Tłuszcz [g]	3,68	19,53	0,40	0,68	0,50	1,98	2,30	15,15	0,09	0,22	4,93	27,10	64,66
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,66	8,81	0,04	0,07	0,18	0,73	0,00	0,02	0,01	0,02	2,11	11,61	21,26
Węglowodany [g]	11,90	63,09	12,10	20,57	10,20	40,81	10,82	71,39	8,80	22,00	11,90	65,45	283,31
W tym cukry [g]	0,39	2,07	9,70	16,49	2,31	9,24	0,90	5,91	8,10	20,24	0,41	2,28	56,23
Białko [g]	4,50	23,85	0,40	0,68	1,78	7,11	3,93	25,94	0,09	0,22	4,28	23,55	81,35
Sól [g]	0,42	2,20	0,01	0,02	0,16	0,65	0,01	0,04	0,01	0,02	0,56	3,06	5,99
Błonnik [g]	1,65	8,74	2,00	3,40	1,06	4,22	0,49	3,25	0,09	0,22	1,67	9,16	28,99