

10-12-2023 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb graham, masło, kawa inka, schab na biało, pomidor, dżem niskosłodzony</i>		<i>Mandarynka</i>		<i>Rosół z makaronem</i>		<i>Bitki wieprzowe w sosie śmietanowym, ziemniaki, brokuł, kompot</i>		<i>Sok z buraka</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, szynkowa, jogurt naturalny, sałata, papryka</i>		-
Waga posiłku [g]	585		120		200		800		250		640		2595
Składniki	Chleb graham, masło, kawa inka, schab na biało, pomidor, dżem niskosłodzony		Manadarynka		bulion warzywny, marchew, seler, natka pietruszki, makaron		schab wieprzowa, ziemniaki, mąka, śmietana, jarzynka, sól, brokuł, kompot		Sok z buraka		Chleb graham, masło, kawa inka, szynkowa, jogurt naturalny, sałata, papryka		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		gluten, seler, jaja		białko mleka, gluten		-		białka mleka, gluten		-
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]	92,99	544,00	45,00	54,00	71,25	285,00	68,38	547,00	31,20	78,00	89,06	570,00	2078,00
Tłuszcz [g]	2,28	13,31	0,20	0,24	1,74	6,97	1,28	10,20	0,13	0,32	2,44	15,61	46,65
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,24	7,28	0,02	0,02	0,04	0,16	0,38	3,00	0,00	0,00	1,35	8,62	19,08
Węglowodany [g]	13,70	80,15	11,20	13,44	9,50	37,98	11,25	89,97	6,64	16,60	11,90	76,17	314,31
W tym cukry [g]	3,03	17,71	9,20	11,04	1,12	4,48	0,82	6,58	6,24	15,60	0,88	5,61	61,02
Białko [g]	3,85	22,53	0,60	0,72	4,23	16,93	4,00	32,00	0,88	2,20	4,38	28,02	102,40
Sól [g]	0,37	2,17	0,00	0,00	0,01	0,05	0,27	2,12	0,46	1,16	0,37	2,34	7,84
Błonnik [g]	1,76	10,30	1,90	2,28	0,23	0,93	1,07	8,58	0,34	0,85	1,65	10,58	33,52