

11-11-2023 r.

SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb graham, masło, baleron, pasztetowa, kawa zbożowa, sałatka z pomidora		Brzoskwinia		Zupa kalafiorowa z ziemniakami		Bitki wieprzowe w sosie śmietanowym, kasza jęczmienna, fasolka na parze		Wafle ryżowe		Chleb graham, masło, kawa zbożowa, serek topiony, szynka w siatce, miks sałat, pomarańcza		-
Waga posiłku [g]	540		100		425		980		50		630		2725
Składniki	Chleb graham, masło, baleron, pasztetowa, pomidor, oliwa z oliwek, kawa zbożowa, natka pietruszki		brzoskwinie		kalafior, ziemniak, śmietana, bulion, jarzynka, mąka, marchew, seler, koperek		topatka wieprzowa, margaryna, mąka, jarzynka, śmietana, fasolka, kasza jęczmienna, sól		wafle ryżowe		Chleb graham, masło, kawa zbożowa, serek topiony, szynka w siatce, miks sałat, pomarańcza		-
Alergeny	białko mleka, gluten		-		seler, białko mleka, gluten		gluten, białko mleka		-		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]	102,41	553,00	50,00	50,00	37,65	160,00	92,24	904,00	378,00	189,00	83,02	523,00	2379,00
Tłuszcz [g]	6,04	32,64	0,20	0,20	1,37	5,82	3,60	35,31	2,30	1,15	2,95	18,61	93,73
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,74	14,78	0,02	0,02	0,77	3,26	1,50	14,72	0,50	0,25	0,96	6,02	39,05
Węglowodany [g]	8,12	43,84	11,90	11,90	5,91	25,12	11,91	116,70	79,50	39,75	10,29	64,80	302,11
W tym cukry [g]	0,76	4,10	7,70	7,70	1,02	4,35	2,21	21,69	1,40	0,70	2,57	16,18	54,72
Białko [g]	3,80	20,53	1,00	1,00	1,22	5,19	3,16	30,92	8,20	4,10	3,46	21,81	83,55
Sól [g]	0,31	1,66	0,01	0,01	0,02	0,09	0,40	3,88	0,04	0,02	0,30	1,90	7,56
Błonnik [g]	1,32	7,11	1,90	1,90	1,17	4,98	1,30	12,76	3,30	1,65	1,76	11,09	39,49