

12-11-2023 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb graham, masło, kawa zbożowa, szynkowa, sałata, jogurt naturalny</i>		<i>Banan</i>		<i>Zupa pietruszkowa z kluseczkami</i>		<i>Pierś w jarzynach, ziemniaki, kompot</i>		<i>budyń</i>		<i>Chleb graham, poledwica z indyka, pasta z makreli, sałata rozspanka, kawa zbożowa</i>		-
Waga posiłku [g]	540		150		360		960		200		600		2810
Składniki	Chleb graham, masło, kawa zbożowa, szynkowa, sałata, jogurt naturalny		banan		Pietruszka korzeń, bulion, marchew, seler, zacierka		pierś z kurczaka, śmietanka, bukiet warzyw, ziemniaki, sól, bulion, kompot, mąka		budyń, mleko,		Chleb graham, poledwica z indyka, pasta z makreli, sałata rozspanka, kawa zbożowa		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		gluten, seler		białka mleka, gluten		białko mleka		białka mleka, gluten, ryby		-
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]	103,89	561,00	97,33	146,00	61,94	223,00	60,73	583,00	88,50	177,00	71,67	430,00	2120,00
Tłuszcz [g]	2,79	15,04	0,30	0,45	0,34	1,23	1,04	9,94	2,21	4,42	2,75	16,50	47,58
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,52	8,22	0,12	0,18	0,11	0,38	0,55	5,24	1,32	2,64	1,23	7,39	24,05
Węglowodany [g]	14,18	76,59	23,50	35,25	12,78	46,02	9,11	87,49	13,31	26,62	7,07	42,40	314,37
W tym cukry [g]	0,74	3,98	19,20	28,80	1,39	5,02	0,79	7,62	1,00	2,00	0,54	3,22	50,64
Białko [g]	5,10	27,55	1,00	1,50	2,19	7,88	3,71	35,62	3,77	7,53	4,05	24,32	104,40
Sól [g]	0,47	2,54	0,00	0,00	0,04	0,13	0,22	2,14	0,25	0,50	0,37	2,21	7,52
Błonnik [g]	1,97	10,64	1,70	2,55	0,84	3,04	0,86	8,25	0,00	0,00	1,07	6,39	30,87