

16-12-2023 r.
SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb graham, masło, kawa inka, szynka tostowa, pasztet drobiowy, rukola		Sok jabłkowy		Zupa ryżowa z zieleciną		Kluski śląskie z sosem pomidorowym i brokulem, kompot		Kisiel		Chleb graham, masło, kawa inka, mielonka, pomidor, dżem niskosłodzony, sałata		-
Waga posiłku [g]	500		200		400		610		200		590		2500
Składniki	Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, pasztet drobiowy, rukola		sok jabłkowy		seler korzeń, ryż biały, biodrówka wieprzowa, marchew, natka pietruszki, bulion drobiowy, jarzynka		łopatka wieprzowa, marchew, koncentrat pomidorowy, mąka, śmietana, jarzynka, kluski śląskie, brokuł, kompot		kisiel, woda		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, mielonka, pomidor, dżem niskosłodzony, sałata		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		seler		jaja, gluten, białka mleka		-		białko 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]	104,20	521,00	42,00	84,00	157,50	315,00	81,97	500,00	30,00	60,00	93,39	551,00	2031,00
Tłuszcz [g]	3,97	19,83	0,10	0,20	2,12	4,24	1,79	10,94	0,00	0,00	3,07	18,09	53,30
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,67	8,35	0,01	0,02	1,10	2,19	0,70	4,26	0,00	0,00	1,60	9,44	24,26
Węglowodany [g]	11,91	59,57	10,00	20,00	27,92	55,83	10,84	66,15	7,38	14,75	12,84	75,74	292,04
W tym cukry [g]	0,36	1,81	9,20	18,40	2,97	5,93	1,08	6,61	0,00	0,00	2,99	17,62	50,37
Białko [g]	4,55	22,76	0,10	0,20	8,52	17,03	4,56	27,79	0,00	0,00	3,15	18,60	86,38
Sól [g]	0,54	2,68	0,01	0,02	0,24	0,48	0,04	0,24	0,00	0,00	0,35	2,09	5,51
Blonnik [g]	1,70	8,52	0,10	0,20	4,81	9,61	0,50	3,07	0,00	0,00	1,59	9,38	30,78