

18-11-2023 r.

SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb graham, masło, kawa zbożowa, polędwica sopocka, jogurt, ogórek świeży, sałata		Jabłko		Zupa selerowa z makaronem		Klops mielony w sosie koperkowym z marchewką mini i łazankami		budyń		Chleb graham, masło, kawa inka, paszтет drobiowy, serek topiony, pomidor, sałata		-
Waga posiłku [g]	600		170		400		650		200		530		2550
Składniki	Chleb graham, masło, kawa zbożowa, mleko, polędwica sopocka, jogurt, ogórek świeży, sałata		Jabłko		bulion, marchew, seler, śmietana, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, makaron, natka pietruszki		kompot, marchewka mini, łopatka wieprzowa, makaron łazanka, marchew, koperek, śmietana, mąka, jarzynka,		budyń, mleko,		chleb graham, masło, kawa inka, mleko, paszтет drobiowy, serek topiony, pomidor, sałata		-
Alergeny	biała mleka, gluten		-		gluten, białko mleka, jaja, seler		jaja, białko mleka, gluten		białko mleka		białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		gotowanie		smażenie, 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]	87,67	526,00	50,00	85,00	46,50	186,00	133,38	867,00	88,50	177,00	95,47	506,00	2347,00
Tłuszcz [g]	2,64	15,85	0,40	0,68	1,12	4,47	2,02	13,10	2,21	4,42	4,42	23,42	61,94
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,53	9,17	0,04	0,07	0,58	2,31	0,71	4,59	1,32	2,64	1,38	7,31	26,09
Węglowodany [g]	11,36	68,18	12,10	20,57	8,48	33,92	23,05	149,84	13,31	26,62	0,66	3,52	302,65
W tym cukry [g]	2,86	17,17	9,70	16,49	1,07	4,27	8,77	57,03	1,00	2,00	0,52	2,78	99,74
Białko [g]	4,11	24,66	0,40	0,68	1,46	5,83	5,50	35,75	3,77	7,53	3,36	17,83	92,28
Sól [g]	0,32	1,92	0,01	0,02	0,08	0,31	0,21	1,37	0,25	0,50	0,27	1,43	5,55
Błonnik [g]	1,32	7,89	2,00	3,40	1,60	6,41	0,99	6,46	0,00	0,00	1,39	7,35	31,51