

23-12-2023 r.

SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb graham, masło, kawa inka, szynkowa, salata, dżem niskosłodzony,		Pomarańcza		Marchwianka z ziemniakami		Pulpet w sosie pomidorowym z ziemniakami i brokulem		Sok z buraka		Chleb graham, masło, kawa inka, polędwica sopocka, paszтет drobiowy, papryka		-
Waga posiłku [g]	560		240		200		700		330		510		2540
Składniki	Chleb graham, masło, kawa inka, szynkowa, salata, dżem niskosłodzony,		pomarańcza		marchew, ziemniaki, mąka, śmietana, pietruszka natka, liść laurowy, ziele angielskie, bulion, jarzynka		ziemniaki, brokuł, kompot, łopatka wieprzowa, jajko, jarzynka, mąka, śmietana, koncentrat pomidorowy, pietruszka, kompot, sól		sok z buraka		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, polędwica sopocka, paszтет drobiowy, papryka		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		gluten. Białko mleka		białka mleka, gluten		-		białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		gotowanie		smażenie 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]	80,71	452,00	47,08	113,00	34,00	136,00	287,50	575,00	244,20	122,10	135,10	689,00	2087,10
Tłuszcz [g]	2,28	12,76	0,96	0,48	0,57	2,26	7,56	15,11	0,00	0,00	5,72	29,15	59,76
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,26	7,05	0,10	0,05	0,29	1,17	2,96	5,91	0,00	0,00	1,73	8,81	22,99
Węglowodany [g]	11,24	62,96	54,24	27,12	7,02	28,09	39,43	78,85	54,78	27,39	18,45	94,10	318,51
W tym cukry [g]	2,73	15,30	41,76	20,88	1,43	5,70	2,79	5,57	52,80	26,40	0,83	4,25	78,10
Białko [g]	3,38	18,94	4,32	2,16	0,85	3,41	17,57	35,14	5,94	2,97	4,47	22,79	85,41
Sól [g]	0,34	1,90	0,04	0,02	0,06	0,22	0,67	1,33	1,19	0,59	0,32	1,61	5,67
Błonnik [g]	1,29	7,20	9,12	4,56	1,24	4,97	3,53	7,05	0,00	0,00	1,52	7,74	31,52