

**25-11-2023 r.**  
**SOBOTA**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb graham, masło, kawa inka, jogurt naturalny, polędwica z indyka, rukola</i>		<i>Jablko gotowane</i>		<i>Zupa ryżowa z zieleńią</i>		<i>Pulpety w sosie koperkowy z ziemniakami i bukietem warzyw, kompot</i>		<i>Wafle ryżowe</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, szynka tostowa, salceson, sałata</i>		-
Waga posiłku [g]	545		170		400		830		50		500		2495
Składniki	Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, jogurt naturalny, polędwica z indyka, rukola		Jablko		seler korzeń, ryż biały, biodrówka wieprzowa, marchew, natka pietruszki, bulion drobiowy, jarzynka		kompot, ziemniaki, bukiet warzyw, łopatka wieprzowa, jaja, mąka śmietaną, jarzynka, koperek		wafle ryżowe		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, salceson, sałata		-
Alergeny	Gluten, białka mleka		-		seler		gluten, białko mleka		-		gluten, białka mleka		-
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]	86,42	471,00	50,00	85,00	78,75	315,00	76,39	634,00	378,00	189,00	100,60	503,00	2197,00
Tłuszcz [g]	2,70	14,69	0,40	0,68	1,06	4,24	2,16	17,92	2,30	1,15	4,60	23,00	61,68
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,54	8,39	0,04	0,07	0,55	2,19	0,61	5,06	0,50	0,25	1,90	9,50	25,46
Węglowodany [g]	10,78	58,76	12,10	20,57	13,96	55,83	9,60	79,70	79,50	39,75	9,90	49,51	304,12
W tym cukry [g]	0,55	2,99	9,70	16,49	1,48	5,93	0,95	7,85	1,40	0,70	0,24	1,22	35,18
Białko [g]	4,26	23,23	0,40	0,68	4,26	17,03	4,62	38,34	8,20	4,10	4,34	21,72	105,10
Sól [g]	0,31	1,67	0,01	0,02	0,12	0,48	0,04	0,37	0,04	0,02	0,50	2,50	5,06
Błonnik [g]	1,33	7,24	2,00	3,40	2,40	9,61	0,47	3,90	3,30	1,65	1,45	7,23	33,03