

26-11-2023 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb graham, masło, kawa inka, szynkowa, dżem niskosłodzony, pomidor		Banan		Barszcz czysty		Filet drobiowy w sosie pietruszkowym z ziemniakami i marchewka, kompot		Sok pomidorowy		Chleb graham, masło, kawa inka, baleron, twarożek farmerski, mandarynka		-
Waga posiłku [g]	510		150		200		900		150		580		2490
Składniki	Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, dżem niskosłodzony, pomidor		banan		buraczki, biodrówka wieprzowa, czosnek, jarzynka, majeranek suszony, bulion drobiowy, liść laurowy, ziele angielskie		ziemniaki, kompot, marchew, filet, śmietana, mąka, pietruszka natka, sól, pieprz		pomidor		Chleb graham, masło, kawa inka, baleron, twarożek farmerski, mandarynka		-
Alergeny	Gluten, białka mleka		-		-		gluten, białka mleka		-		białka 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]	89,80	458,00	97,33	146,00	52,25	209,00	86,44	778,00	19,33	29,00	105,52	612,00	2232,00
Tłuszcz [g]	2,57	13,09	0,30	0,45	1,78	7,10	1,68	15,16	0,60	0,30	4,27	24,75	60,85
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,36	6,93	0,12	0,18	0,04	0,14	0,87	7,87	0,16	0,08	2,39	13,86	29,06
Węglowodany [g]	12,60	64,25	23,50	35,25	3,64	14,54	13,39	120,52	11,40	5,70	9,57	55,52	295,78
W tym cukry [g]	3,18	16,20	19,20	28,80	2,63	10,50	0,84	7,55	7,80	3,90	1,67	9,71	76,66
Białko [g]	3,52	17,93	1,00	1,50	5,19	20,75	5,23	47,06	2,40	1,20	6,84	39,68	128,12
Sól [g]	0,36	1,84	0,00	0,00	0,01	0,02	0,14	1,30	1,44	0,72	0,42	2,44	6,32
Błonnik [g]	1,51	7,70	1,70	2,55	0,35	1,38	0,64	5,73	3,30	1,65	1,32	7,68	26,69