

04-11-2023 r.
SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb pszenny, kawa z mlekiem, baleron, sałata, paprykarz drobiowy		jabłko		zupa owocowa z kluseczkami		Udko gotowane, ziemniaki, buraczki		Chleb pszenny, masło, mielonka, pasztecik, kawa zbożowa		-
Waga głosu [g]	450		150		400		520		450		1970
Składniki	Chleb pszenny, kawa z mlekiem, baleron, sałata, paprykarz drobiowy		jabłko		mieszanka kompotowa, zacierka, cukier, kisiel		Udko, ziemniaki, buraczki, sól, cukier, jarzynka		Chleb pszenny, masło, mielonka, pasztecik, kawa, mleko, sałata rzymska		-
Alergeny	gluten, białko mleka		-		gluten		-		gluten, sezam, białko mleka		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		450		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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	129,11	581,00	50,00	75,00	64,75	259,00	105,00	546,00	131,11	590,00	2051,00
Tłuszcz [g]	6,34	28,55	0,40	0,60	0,21	0,85	3,33	17,31	6,84	30,78	78,09
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,34	15,04	0,04	0,06	0,06	0,22	0,03	0,18	3,23	14,55	30,05
Węglowodany [g]	13,75	61,87	12,10	18,15	15,48	61,90	13,18	68,55	13,17	59,28	269,75
W tym cukry [g]	0,66	2,97	9,70	14,55	9,36	37,43	2,60	13,51	0,32	1,45	69,91
Białko [g]	4,52	20,33	0,40	0,60	0,95	3,78	6,61	34,35	4,45	20,01	79,07
Sól [g]	0,51	2,30	0,01	0,02	0,01	0,03	0,42	2,19	0,42	1,87	6,41
Blonnik [g]	0,86	3,88	2,00	3,00	1,43	5,70	0,77	4,00	0,81	3,63	20,21