

05-11-2023 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb pszenny,kawa zbożowa,masło,szynka,dżem</i>		<i>banan</i>		<i>Rosół z makaronem</i>		<i>kotleciki gotowane,ziemniaki,buraczki</i>		<i>Chleb pszenny,masło,kawa zbożowa,jajko gotowane,polędwica sopocka</i>		-
Waga głosu [g]	460		150		200		520		460		1790
Składniki	Chleb pszenny,kawa ,masło,szynka,dżem,mleko, pomarańcza		banan		bulion warzywny, marchew, seler, natka pietruszki, makaron		Filet z kurczaka,ziemniaki,buraczki,c ukier,ocet		Chleb pszenny,masło,mleko,kawa zbożowa,jajko gotowane,polędwica sopocka		-
Alergeny	gluten,białko mleka		-		gluten, seler		-		gluten,białko mleka		-
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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	129,13	594,00	97,33	146,00	142,50	285,00	94,04	489,00	112,39	517,00	2031,00
Tłuszcz [g]	3,98	18,29	0,30	0,45	3,49	6,97	0,79	4,09	3,82	17,58	47,38
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,42	11,14	0,12	0,18	0,08	0,16	0,30	1,55	1,84	8,46	21,49
Węglowodany [g]	20,30	93,37	23,50	35,25	18,99	37,98	16,32	84,86	13,88	63,85	315,31
W tym cukry [g]	8,35	38,41	19,20	28,80	2,24	4,48	2,23	11,62	0,37	1,70	85,01
Białko [g]	4,08	18,77	1,00	1,50	8,47	16,93	6,58	34,24	5,89	27,11	98,55
Sól [g]	0,23	1,07	0,00	0,00	0,03	0,05	0,28	1,46	0,43	1,96	4,54
Blonnik [g]	1,63	7,50	1,70	2,55	0,47	0,93	2,02	10,49	0,81	3,73	25,20