

10-12-2023 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb pszenny, masło, kawa inka, schab na biało, pomidor, miód		Mandarynka		Rosół z makaronem		Bitki wieprzowe w sosie śmietanowym, ziemniaki, brokuł, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynkowa, jogurt owocowy, sałata, papryka		-
Waga posiłku [g]	580		120		200		800		640		2340
Składniki	Chleb pszenny, masło, kawa inka, schab na biało, pomidor, miód		Manadarynka		bulion warzywny, marchew, seler, natka pietruszki, makaron		schab wieprzowa, ziemniaki, mąka, śmietana, jarzynka, sól, brokuł, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynkowa, jogurt owocowy, sałata, papryka		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		gluten, seler, jaja		białko mleka, gluten		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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	108,79	631,00	45,00	54,00	71,25	285,00	68,38	547,00	88,59	567,00	2084,00
Tłuszcz [g]	2,20	12,78	0,20	0,24	1,74	6,97	1,28	10,20	2,39	15,30	45,49
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,24	7,21	0,02	0,02	0,04	0,16	0,38	3,00	1,42	9,07	19,46
Węglowodany [g]	18,71	108,52	11,20	13,44	9,50	37,98	11,25	89,97	13,13	84,06	333,97
W tym cukry [g]	6,00	34,80	9,20	11,04	1,12	4,48	0,82	6,58	3,24	20,72	77,62
Białko [g]	3,83	22,24	0,60	0,72	4,23	16,93	4,00	32,00	3,68	23,55	95,44
Sól [g]	0,37	2,12	0,00	0,00	0,01	0,05	0,27	2,12	0,35	2,24	6,53
Błonnik [g]	0,90	5,22	1,90	2,28	0,23	0,93	1,07	8,58	0,78	4,96	21,97