

16-12-2023 r.  
SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka tostowa, pasztet drobiowy, rukola		Sok jabłkowy		Zupa ryżowa z zieloną		Kluski śląskie z sosem pomidorowym i brokulem, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mielonka, pomidor, miód, sałata		-
Waga posiłku [g]	500		200		400		610		570		2280
Składniki	Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, pasztet drobiowy, rukola		sok jabłkowy		seler korzeń, ryż biały, biodrówka wieprzowa, marchew, natka pietruszki, bulion drobiowy, jarzynka		topatka wieprzowa, marchew, koncentrat pomidorowy, mąka, śmietana, jarzynka, kluski śląskie, brokuł, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, mielonka, pomidor, miód, sałata		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		seler		jaja, gluten, białka mleka		białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		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]	111,80	559,00	42,00	84,00	157,50	315,00	81,97	500,00	106,49	607,00	2065,00
Tłuszcz [g]	3,89	19,47	0,10	0,20	2,12	4,24	1,79	10,94	3,03	17,25	52,10
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,66	8,32	0,01	0,02	1,10	2,19	0,70	4,26	1,63	9,30	24,09
Węglowodany [g]	14,79	73,97	10,00	20,00	27,92	55,83	10,84	66,15	17,03	97,08	313,03
W tym cukry [g]	0,41	2,05	9,20	18,40	2,97	5,93	1,08	6,61	6,01	34,24	67,23
Białko [g]	4,65	23,24	0,10	0,20	8,52	17,03	4,56	27,79	3,01	17,14	85,40
Sól [g]	0,55	2,73	0,01	0,02	0,24	0,48	0,04	0,24	0,34	1,92	5,39
Błonnik [g]	0,82	4,08	0,10	0,20	4,81	9,61	0,50	3,07	0,77	4,40	21,36