

19-11-2023 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, paprykarz drobiowy, pasta z serdelki, sałata</i>		<i>Banan</i>		<i>Rosół z makaronem</i>		<i>Kotleciki gotowane, ziemniaki brokuł</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka tostowa, serek topiony, dżem,</i>		-
Waga posiłku [g]	440		150		200		550		510		1850
Składniki	chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, paprykarz drobiowy, serdelka z szynki, koncentrat pomidorowy, sałata		banan		bulion warzywny, marchew, seler, natka pietruszki, makaron		Filet z kurczaka, ziemniaki, sól, brokuł, jarzynka, olej, śmietana, mąka		chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, serek topiony, dżem niskosłodzony, .		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		gluten, seler, jaja		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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	117,95	519,00	97,33	146,00	71,25	285,00	88,91	489,00	110,59	564,00	2003,00
Tłuszcz [g]	4,95	21,80	0,30	0,45	1,74	6,97	0,74	4,09	3,91	19,96	53,27
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,31	10,17	0,12	0,18	0,04	0,16	0,28	1,55	2,33	11,89	23,95
Węglowodany [g]	14,70	64,67	23,50	35,25	9,50	37,98	15,43	84,86	14,78	75,36	298,12
W tym cukry [g]	0,81	3,57	19,20	28,80	1,12	4,48	2,11	11,62	2,86	14,60	63,07
Białko [g]	3,93	17,27	1,00	1,50	4,23	16,93	6,23	34,24	4,21	21,46	91,40
Sól [g]	0,54	2,38	0,00	0,00	0,01	0,05	0,27	1,46	0,60	3,04	6,93
Blonnik [g]	0,86	3,78	1,70	2,55	0,23	0,93	1,91	10,49	0,68	3,48	21,23