

23-12-2023 r.
SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynkowa, salata, dżem niskosłodzony,		Pomarańcza		Marchwianka z ziemniakami		Pulpet w sosie pomidorowym z ziemniakami i brokułem		Chleb pszenny, masło, kawa inka, polędwica sopocka, paszтет drobiowy, papryka		-
Waga posiłku [g]	560		240		200		700		510		2210
Składniki	Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynkowa, salata, dżem niskosłodzony,		pomarańcza		marchew, ziemniaki, mąka, śmietana, pietruszka natka, liść laurowy, ziele angielskie, bulion, jarzynka		ziemniaki, brokul, kompot, łopatka wieprzowa, jajko, jarzynka, mąka, śmietana, koncentrat pomidorowy, pietruszka, kompot, sól		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, polędwica sopocka, paszтет drobiowy, papryka		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		gluten. Białko mleka		białka mleka, gluten		białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		gotowanie		smażenie 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]	121,96	683,00	47,08	113,00	34,00	136,00	112,75	575,00	106,47	543,00	2050,00
Tłuszcz [g]	4,01	22,46	0,11	0,48	0,57	2,26	2,96	15,11	3,73	19,02	59,33
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,25	7,02	0,01	0,05	0,29	1,17	1,16	5,91	1,73	8,81	22,96
Węglowodany [g]	17,85	99,96	6,03	27,12	7,02	28,09	15,46	78,85	13,79	70,33	304,35
W tym cukry [g]	2,77	15,50	4,64	20,88	1,43	5,70	1,09	5,57	0,88	4,48	52,13
Białko [g]	3,45	19,34	0,48	2,16	0,85	3,41	6,89	35,14	4,72	24,08	84,13
Sól [g]	0,35	1,94	0,00	0,02	0,06	0,22	0,26	1,33	0,35	1,76	5,27
Błonnik [g]	0,63	3,50	1,01	4,56	1,24	4,97	1,38	7,05	0,92	4,68	24,76