

25-11-2023 r.
SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, jogurt owocowy, polędwica z indyka, rukola</i>		<i>Jabłko gotowane</i>		<i>Zupa ryżowa z zieleniną</i>		<i>Pulpety w sosie koperkowy z ziemniakami i bukietem warzyw, kompot</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka tostowa, salceson, sałata</i>		-
Waga posiłku [g]	550		170		400		830		500		2450
Składniki	Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, jogurt owocowy, polędwica z indyka, rukola		Jabłko		seler korzeń, ryż biały, biodrówka wieprzowa, marchew, natka pietruszki, bulion drobiowy, jarzynka		kompot, ziemniaki, bukiet warzyw, łopatka wieprzowa, jaja, mąka śmietaną, jarzynka, koperek		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, salceson, sałata		-
Alergeny	Gluten, białka mleka		-		seler		gluten, białko mleka		gluten, białka mleka		-
Sposób obróbki posiłku	-		gotowanie		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]	97,64	537,00	50,00	85,00	157,50	315,00	76,39	634,00	106,80	534,00	2105,00
Tłuszcz [g]	2,71	14,89	0,40	0,68	2,12	4,24	2,16	17,92	4,54	22,70	60,43
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,62	8,93	0,04	0,07	1,10	2,19	0,61	5,06	1,89	9,47	25,72
Węglowodany [g]	14,43	79,34	12,10	20,57	27,92	55,83	9,60	79,70	12,30	61,51	296,95
W tym cukry [g]	3,31	18,19	9,70	16,49	2,97	5,93	0,95	7,85	0,28	1,42	49,88
Białko [g]	3,90	21,43	0,40	0,68	8,52	17,03	4,62	38,34	4,42	22,12	99,60
Sól [g]	0,35	1,90	0,01	0,02	0,24	0,48	0,04	0,37	0,51	2,54	5,31
Błonnik [g]	0,64	3,54	2,00	3,40	4,81	9,61	0,47	3,90	0,71	3,53	23,98