

26-11-2023 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynkowa, miód, pomidor		Banan		Barszcz czysty		Filet drobiowy w sosie pietruszkowym z ziemniakami i marchewka, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, baleron, twarożek farmerski, mandarynka		-
Waga posiłku [g]	520		150		200		900		580		2350
Składniki	Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, miód, pomidor		banan		buraczki, biodurowka, wieprzowa, czosnek, jarzynka, majeranek suszony, bulion drobiowy, liść laurowy, ziele angielskie		ziemniaki, kompot, marchew, filet, śmietana, maka, pietruszka natka, sól, pieprz		Chleb pszenny, masło, kawa inka, baleron, twarożek farmerski, mandarynka		-
Alergeny	Gluten, białka mleka		-		-		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]	101,73	529,00	97,33	146,00	52,25	209,00	86,44	778,00	110,17	639,00	2301,00
Tłuszcz [g]	2,46	12,79	0,30	0,45	1,78	7,10	1,68	15,16	4,22	24,48	59,98
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,33	6,90	0,12	0,18	0,04	0,14	0,87	7,87	2,39	13,84	28,93
Węglowodany [g]	16,63	86,50	23,50	35,25	3,64	14,54	13,39	120,52	11,43	66,32	323,13
W tym cukry [g]	4,93	25,66	19,20	28,80	2,63	10,50	0,84	7,55	1,71	9,89	82,40
Białko [g]	3,54	18,42	1,00	1,50	5,19	20,75	5,23	47,06	6,90	40,04	127,77
Sól [g]	0,36	1,88	0,00	0,00	0,01	0,02	0,14	1,30	0,43	2,48	5,68
Blonnik [g]	0,77	4,00	1,70	2,55	0,35	1,38	0,64	5,73	0,75	4,35	18,01