

02-12-2023 r.
SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, mielonka, serek topiony, sałata</i>		sok pomidorowy		<i>Zupa klopsowa</i>		<i>Ryż z jabłkiem, kompot</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka w siatce, jajko gotowane, dżem niskosłodzony</i>		-
Waga posiłku [g]	490		150		400		520		505		2065
Składniki	chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, mielonka, serek topiony, sałata		pomidor		ziemniaki, łopatka wieprzowa, jajko, śmietana, maka, natka pietruszki, bulion drobiowy, jarzynka, ziele angielskie, liść laurowy		ryż, mleko, jabłko, sól, cukier, cynamon, masło, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, jajko, dżem niskosłodzony		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		białka mleka, gluten ,jaja		białka mleka		białka mleka, gluten, jaja		-
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]	107,55	527,00	19,33	29,00	60,75	243,00	138,27	719,00	111,68	564,00	2082,00
Tłuszcz [g]	4,18	20,47	0,06	0,30	1,94	7,76	1,20	6,25	3,55	17,93	52,71
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,35	11,53	0,01	0,08	0,76	3,05	0,38	1,95	1,48	7,48	24,09
Węglowodany [g]	13,30	65,17	1,06	5,70	7,12	28,46	28,77	149,62	14,39	72,65	321,60
W tym cukry [g]	0,95	4,66	0,72	3,90	0,23	0,92	2,55	13,26	2,63	13,28	36,02
Białko [g]	4,35	21,31	0,22	1,20	4,07	16,27	3,04	15,82	5,73	28,93	83,53
Sól [g]	0,65	3,20	0,13	0,72	0,30	1,21	0,19	0,98	0,68	3,41	9,52
Błonnik [g]	0,71	3,50	0,31	1,65	0,58	2,33	0,43	2,23	0,64	3,22	12,93