

04-11-2023 r.
SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb pszenny,masło,kawa z mlekiem,baleron,salata,paprykarz drobiowy		jablko		zupa owocowa z kluseczkami		Udko gotowane z ziemniakami,buraczki		Chleb pszenny,masło,mielonka,pasztet,kawa zbożowa		-
Waga głosu [g]	470		150		400		480		470		1970
Składniki	chleb pszenny,masło,kawa ,baleron,salata,paprykarz drobiowy,mleko		jablko		mieszanka kompotowa, zacierka, cukier, kisiel		Udko , ziemniakami,buraczki,sól,cukier,ocet,papryka mielona		Chleb pszenny,masło,mielonka,pasztet,kawa,mleko, sałata rzymska		-
Alergeny	gluten,białko mleka		-		gluten		-		gluten,sezam,białko mleka		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		450		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]	141,06	663,00	50,00	75,00	64,75	259,00	113,75	546,00	101,70	478,00	2021,00
Tłuszcz [g]	4,50	21,14	0,40	0,60	0,21	0,85	3,61	17,31	3,91	18,40	58,30
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,02	9,50	0,04	0,06	0,06	0,22	0,04	0,18	1,35	6,34	16,30
Węglowodany [g]	20,08	94,38	12,10	18,15	15,48	61,90	14,28	68,55	12,59	59,17	302,15
W tym cukry [g]	0,70	3,27	9,70	14,55	9,36	37,43	2,81	13,51	0,31	1,45	70,21
Białko [g]	5,50	25,84	0,40	0,60	0,95	3,78	7,16	34,35	4,24	19,91	84,48
Sól [g]	0,63	2,98	0,01	0,02	0,01	0,03	0,46	2,19	0,40	1,87	7,09
Blonnik [g]	1,17	5,50	2,00	3,00	1,43	5,70	0,83	4,00	0,77	3,63	21,83