

05-11-2023 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb pszenny,masło,szynka,dżem,kawa z mlekiem</i>		<i>banan</i>		<i>Rosół z makaronem</i>		<i>Kotleciki gotowane,ziemniaki,bukiet warzyw</i>		<i>Chleb pszenny,masło,kawa zbożowa,białko jajka,półdewica sopocka</i>		-
Waga głosu [g]	470		150		200		530		470		1820
Składniki	chleb pszenny,masło,szynka,dżem,kawa ,mleko, pomarańcza		banan		bulion warzywny, marchew, seler, natka pietruszki, makaron		filet z kurczaka,ziemniaki,bukiet warzyw,jarzynka ,		Chleb pszenny,masło,kawa,mleko,białko jajka,półdewica sopocka		-
Alergeny	gluten,białko mleka		-		gluten, seler		-		Białko jajka,gluten,białko mleka		-
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]	138,30	650,00	97,33	146,00	142,50	285,00	92,26	489,00	102,13	480,00	2050,00
Tłuszcz [g]	1,72	8,10	0,30	0,45	3,49	6,97	0,77	4,09	2,86	13,46	33,07
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,80	3,78	0,12	0,18	0,08	0,16	0,29	1,55	1,22	5,73	11,40
Węglowodany [g]	26,76	125,78	23,50	35,25	18,99	37,98	16,01	84,86	13,58	63,82	347,69
W tym cukry [g]	8,20	38,56	19,20	28,80	2,24	4,48	2,19	11,62	0,36	1,70	85,16
Białko [g]	5,14	24,18	1,00	1,50	8,47	16,93	6,46	34,24	5,76	27,07	103,92
Sól [g]	0,37	1,74	0,00	0,00	0,03	0,05	0,28	1,46	0,42	1,96	5,21
Blonnik [g]	1,94	9,12	1,70	2,55	0,47	0,93	1,98	10,49	0,79	3,73	26,82