

11-11-2023 r.
SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb pszenny, masło, baleron, twarożek farmerski, kawa zbożowa, sałatka z pomidora</i>		<i>Brzoskwinia</i>		<i>Zupa kalafiorowa z ziemniakami</i>		<i>Bitki wieprzowe w sosie śmietanowym, kasza jęczmienna, fasolka na parze</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa zbożowa, serek topiony, szynka w siatce, miks sałat, pomarańcza</i>		-
Waga posiłku [g]	540		100		425		980		630		2675
Składniki	Chleb pszenny, masło, baleron, twarożek farmerski, pomidor, oliwa z oliwek, kawa zbożowa, natka pietruszki		brzoskwinie		kalafior, ziemniak, śmietana, bulion, jarzynka, mąka, marchew, seler, koperek		łopatka wieprzowa, margaryna, mąka, jarzynka, śmietana, fasolka, kasza jęczmienna, sól		Chleb pszenny, masło, kawa zbożowa, serek topiony, szynka w siatce, miks sałat, pomarańcza		-
Alergeny	białko mleka, gluten		-		seler, białko mleka, gluten		gluten, białko mleka		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]	99,63	538,00	50,00	50,00	37,65	160,00	92,24	904,00	82,22	518,00	2170,00
Tłuszcz [g]	4,34	23,46	0,20	0,20	1,37	5,82	3,60	35,31	2,33	14,66	79,45
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,28	12,29	0,02	0,02	0,77	3,26	1,50	14,72	0,55	3,48	33,77
Węglowodany [g]	9,17	49,50	11,90	11,90	5,91	25,12	11,91	116,70	11,99	75,53	278,75
W tym cukry [g]	1,84	9,92	7,70	7,70	1,02	4,35	2,21	21,69	2,59	16,31	59,97
Białko [g]	5,92	31,97	1,00	1,00	1,22	5,19	3,16	30,92	3,51	22,11	91,19
Sól [g]	0,42	2,25	0,01	0,01	0,02	0,09	0,40	3,88	0,31	1,93	8,16
Blonnik [g]	1,32	7,11	1,90	1,90	1,17	4,98	1,30	12,76	1,23	7,76	34,51