

16-12-2023 r.

**SOBOTA**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka tostowa, paszтет drobiowy, rukola</i>		<i>Sok jabłkowy</i>		<i>Zupa ryżowa z zieleńią</i>		<i>Kluski śląskie z sosem pomidorowym i brokulem, kompot</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, mielonka, pomidor, miód, sałata</i>		-
Waga posiłku [g]	505		200		400		610		590		2305
Składniki	Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, paszтет drobiowy, rukola		sok jabłkowy		seler korzeń, ryż biały, biodrówka wieprzowa, marchew, natka pietruszki, bulion drobiowy, jarzynka		łopatka wieprzowa, marchew, koncentrat pomidorowy, mąka, śmietana, jarzynka, kluski śląskie, brokuł, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, mielonka, pomidor, miód, sałata		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		seler		jaja, gluten, białka mleka		białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		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]	118,81	600,00	42,00	84,00	157,50	315,00	81,97	500,00	105,42	622,00	2121,00
Tłuszcz [g]	3,12	15,77	0,10	0,20	2,12	4,24	1,79	10,94	2,27	13,40	44,55
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,12	5,67	0,01	0,02	1,10	2,19	0,70	4,26	1,12	6,63	18,77
Węglowodany [g]	17,87	90,23	10,00	20,00	27,92	55,83	10,84	66,15	18,29	107,90	340,11
W tym cukry [g]	0,44	2,20	9,20	18,40	2,97	5,93	1,08	6,61	5,82	34,34	67,48
Białko [g]	5,15	25,99	0,10	0,20	8,52	17,03	4,56	27,79	3,21	18,96	89,97
Sól [g]	0,61	3,06	0,01	0,02	0,24	0,48	0,04	0,24	0,36	2,15	5,95
Błonnik [g]	0,97	4,89	0,10	0,20	4,81	9,61	0,50	3,07	0,84	4,94	22,71