

19-11-2023 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb graham, masło, kawa inka, paprykarz drobiowy, pasta z serdelki, salata</i>		<i>banan</i>		<i>Rosół z makaronem</i>		<i>Kotleciki gotowane, ziemniaki brokuł</i>		<i>Krakersy</i>		<i>Chleb żytni, masło, kawa inka, szynka tostowa, serek topiony, dżem,</i>		-
Waga posiłku [g]	440		150		200		550		50		510		1900
Składniki	chleb graham, masło, kawa inka, mleko, paprykarz drobiowy, serdelka z szynki, koncentrat pomidorowy,		banan		bulion warzywny, marchew, seler, natka pietruszki, makaron		Filet z kurczaka, ziemniaki, sól, brokuł, jarzynka, olej, śmietana, mąka		krakersy		chleb żytni, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, serek topiony, dżem niskosłodzony, .		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		gluten, seler, jaja		gluten, białka mleka		gluten		białka mleka, gluten		-
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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	105,68	465,00	97,33	146,00	71,25	285,00	88,91	489,00	476,00	238,00	100,00	510,00	2133,00
Tłuszcz [g]	4,98	21,93	0,30	0,45	1,74	6,97	0,74	4,09	21,00	10,50	3,94	20,09	64,03
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,31	10,17	0,12	0,18	0,04	0,16	0,28	1,55	1,40	0,70	2,33	11,89	24,65
Węglowodany [g]	11,01	48,44	23,50	35,25	9,50	37,98	15,43	84,86	62,00	31,00	11,59	59,13	296,66
W tym cukry [g]	0,76	3,34	19,20	28,80	1,12	4,48	2,11	11,62	5,70	2,85	2,82	14,37	65,46
Białko [g]	3,63	15,98	1,00	1,50	4,23	16,93	6,23	34,24	8,80	4,40	3,95	20,17	93,22
Sól [g]	0,51	2,23	0,00	0,00	0,01	0,05	0,27	1,46	2,30	1,15	0,57	2,89	7,78
Błonnik [g]	1,55	6,84	1,70	2,55	0,23	0,93	1,91	10,49	1,70	0,85	1,28	6,54	28,20