

FIRMA GASTRONOMICZNA "ADAMSKI" REDZIKOWO 16 A

Składniki pokarmowe	Typ posiłku			Razem
	Śniadanie I i II	Obiad	Podwieczorek	
poniedziałek 25.05.20				
energia (kcal)	479	670	46	1195
białko (g)	33	25	0	58
tłuszcz (g)	68,00	22,00	0,00	90,00
węglowodany (g)	68,00	97,00	11,00	176,00
wapń (mg)	196,30	83,40	0,00	279,70
żelazo (mg)	1,20	2,80	0,00	4,00
wtorek 26.05.20				
energia (kcal)	489,00	649,00	45,00	1183,00
białko (g)	9,00	34,00	0,00	43,00
tłuszcz (g)	23,00	19,00	0,00	42,00
węglowodany (g)	59,00	88,00	11,00	158,00
wapń (mg)	194,10	156,80	0,00	350,90
żelazo (mg)	1,10	1,90	0,00	3,00
środa 27.05.20				
energia (kcal)	529,00	533,00	140,00	1202,00
białko (g)	19,00	21,00	5,00	45,00
tłuszcz (g)	21,00	18,00	3,00	42,00
węglowodany (g)	67,00	74,00	23,00	164,00
wapń (mg)	34,90	21,90	0,00	56,80
żelazo (mg)	1,20	1,30	0,00	2,50
czwartek 28.05.20				
energia (kcal)	494,00	517,00	46,00	1057,00
białko (g)	19,00	33,00	0,00	52,00
tłuszcz (g)	16,00	15,00	0,00	31,00
węglowodany (g)	70,00	65,00	11,00	146,00
wapń (mg)	165,10	127,30	0,00	292,40
żelazo (mg)	2,30	2,10	0,00	4,40
piątek 29.05.20				
energia (kcal)	371,00	564,00	80,00	1015,00
białko (g)	13,00	18,00	4,00	35,00
tłuszcz (g)	20,00	17,00	2,00	39,00
węglowodany (g)	38,00	86,00	11,00	276,20
wapń (mg)	83,00	13,20	45,00	141,20
żelazo (mg)	1,10	2,1	0,2	3,40