**Informacja do zadań 8, 9, 10, 11**

Śniadanie zawiera: *200 g pieczywa*

*10 g masła*

*100 g parówek*

*50 g pomidorów*

*200 g kefiru*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Produkt**  **spożywczy** | **Zawartość składników odżywczych w 100 g produktu** | | | **Wartość energetyczna 100 g produktu** |
| **Białka [g]** | **Tłuszcze [g]** | **Węglowodany[g]** |
| Chleb | 6,5 | 1,3 | 40,0 | 198 |
| Masło | 1,1 | 73,5 | 1,1 | 670 |
| Parówki | 14,4 | 22,0 | 0,0 | 255 |
| Pomidory | 0,9 | 0,5 | 5,0 | 28 |
| Kefir | 2,6 | 2,0 | 3,8 | 44 |

1. Ile gramów białka dostarczy kefir wypity na śniadanie?
2. Ile kcal dostarczy organizmowi zjedzony na śniadanie chleb?
3. Ile gramów tłuszczu dostarczy masło zjedzone na śniadanie?
4. Ile wyniesie wartość energetyczna całego śniadania?
5. Na kolację w internacie szkolnym podano kanapki składające się z:

*bułka pszenna 150 g*

*masło 20 g*

*kiełbasa krakowska 40 g*

*pomidor 80 g*

Korzystając z danych zawartych w tabeli oblicz wartość energetyczną kanapki.

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa produktu** | **Wartość energetyczna kcal/100 g** |
| Bułka pszenna | 225 |
| Masło | 742 |
| Kiełbasa krakowska | 143 |
| Pomidor | 24 |