

01-12-2023 r.

PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, ryba w pomidorze, pasta jajeczna, sałata, papryka		Zupa grzybowa		Ryba w sosie serowym, ziemniaki, surówka z czerwonej kapusty, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, galaretka z żółdków drobiowych, rosłonka		-
Waga posiłku [g]	450		630		400		650		545		2675
Składniki	ryż, mleko 2%		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, ryba w pomidorze, jajko, majonez, sałata, papryka		cebula, zacierka, pieczarki, marchew, seler korzeń, śmietana, bulion, mąka, jarzynka, olej, bulion		ryba filet, ziemniaki, kapusta czerwona, jabłko, serek topiony, śmietana, majonez, mąka, jarzynka, sól, kompot		chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, rosłonka, żółdki drobiowe, bulion, żelatyna, marchew, natka pietruszki, sól		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten, jaja, ryba		jaja, gluten, białko mleka, seler		ryba, białko mleka		białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		gotowanie, smażenie		-		-
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]	85,11	383,00	111,27	701,00	87,75	351,00	78,31	509,00	88,81	484,00	2428,00
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	6,08	38,32	2,13	8,50	2,98	19,36	3,72	20,27	94,95
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	2,45	15,46	0,46	1,82	0,41	2,69	2,28	12,41	37,28
Węglowodany [g]	13,13	59,10	11,19	70,52	14,82	59,26	9,37	60,90	11,15	60,79	310,57
W tym cukry [g]	0,02	0,10	1,66	10,45	1,50	6,00	2,51	16,30	0,57	3,08	35,93
Białko [g]	3,80	17,10	3,36	21,15	2,76	11,02	3,73	24,23	2,99	16,30	89,80
Sól [g]	0,00	0,01	0,26	1,63	0,04	0,16	0,36	2,36	0,73	3,99	8,15
Błonnik [g]	0,27	1,20	1,13	7,15	1,30	5,20	0,80	5,17	1,14	6,22	24,94