

03-11-2023 r.
PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zacierka na mleku		chleb żytni,masło,pasta jajeczna,pasta rybna,kawa z mlekiem		Zupa selerowa z makaronem		Ryba po grecku z ziemniakami		Chleb żytni, masło, twaróg, dżem, mandarynka		-
Waga posiłku [g]	350		455		400		500		350		2055
Składniki	Zacierka,mleko2%		Chleb żytni,masło,jajka,ryba w pomidorach,kawa ,mleko, majonez		bulion,jarzynka,seler,marchew, mąka,śmietana,pietruszka, makaron		ryba filet, ziemniaki, mąka, olej, włoszczyzna paski, koncentrat pomidorowy, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, pieprz, sól, cukier,		chleb żytni, masło, twaróg, mleko , dżem, mandarynka		-
Alergeny	białko mleka,gluten		gluten,białko mleka		białko mleka,gluten,seler		gluten, seler		Gluten, iałko mleka		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		smażenie, gotowanie, duszenie		-		-
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]	96,29	337,00	166,15	756,00	46,50	186,00	88,00	440,00	167,71	587,00	2306,00
Tłuszcz [g]	2,00	7,00	10,82	49,21	1,12	4,47	0,80	3,99	6,15	21,52	86,19
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,13	3,95	3,43	15,62	0,58	2,31	0,05	0,26	3,26	11,40	33,54
Węglowodany [g]	14,91	52,20	13,83	62,93	8,48	33,92	14,56	72,80	23,35	81,71	303,56
W tym cukry [g]	0,34	1,20	0,81	3,68	1,07	4,27	2,73	13,67	6,09	21,32	44,14
Białko [g]	4,63	16,20	3,85	17,51	1,46	5,83	5,82	29,11	5,58	19,54	88,19
Sól [g]	0,00	0,01	0,40	1,83	0,08	0,31	0,64	3,18	0,33	1,14	6,47
Blonnik [g]	0,57	2,00	0,95	4,30	1,60	6,41	1,07	5,35	1,50	5,24	23,30