

08-12-2023 r.

PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Makaron na mleku		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, twaróg, pasta jajeczna, rukola, szczypiorek, banan		Zupa koperkowa z kluseczkami		Ryba w cieście z ziemniakami i surówką z pora, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, ryba w pomidorach, serek topiony, sałata		-
Waga posiłku [g]	350		650		400		710		470		2580
Składniki	mleko, makaron		chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, twaróg półtusty, jajko, majonez, rukola, szczypiorek, banan		koperki, bulion, jarzynka, marchew, seler, śmietana, mąka, makaron, sól		filet rybny, mąka, mleko, jarzynka, olej, ziemniaki, por, groszek konserwowy, majonez, pieprz cytrynowy, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, ryba w pomidorach, serek topiony, sałata		-
Alergeny	gluten. Białka mleka, jaja		białka mleka, gluten		seler, białko mleka, gluten, jaja		ryby, gluten, jaja, białka mleka		ryba, białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		smażenie, gotowanie, pieczenie		-		-
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]	98,00	343,00	101,85	662,00	37,50	150,00	95,35	677,00	124,47	585,00	2417,00
Tłuszcz [g]	2,06	7,20	3,60	23,42	0,59	2,37	4,17	29,64	6,45	30,32	92,95
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,10	3,84	1,55	10,09	0,30	1,20	0,26	1,84	3,57	16,77	33,74
Węglowodany [g]	15,31	53,60	13,97	90,82	6,94	27,77	10,79	76,62	13,70	64,37	313,18
W tym cukry [g]	1,29	4,50	4,32	28,08	1,04	4,16	0,56	3,98	1,52	7,14	47,86
Białko [g]	4,76	16,65	3,84	24,95	1,43	5,70	3,82	27,10	3,17	14,90	89,30
Sól [g]	0,14	0,50	0,21	1,37	0,02	0,09	0,28	2,00	0,51	2,38	6,34
Błonnik [g]	0,41	1,45	1,09	7,08	1,03	4,12	0,74	5,24	1,01	4,75	22,64