

15-12-2023 r.

PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zacierka na mleku		Chleb żytni jasny, mleko, kawa inka, pasta rybna, serek topiony, sałata, rzodkiewka, banan		Zupa zagraj		Śledź w sosie śmietanowym z ziemniakami, kompot		Salatka makaronowa, masło, kawa inka, jogurt naturalny, chleb graham		-
Waga posiłku [g]	400		590		300		750		590		2630
Składniki	zacierka, mleko		chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, serek topiony, pasta rybna, sałata, rzodkiewka, banan		Biodrówka wieprzowa, cebula, ziemniaki, zacierka gotowana, mąka, pietruszka natka, bulion, jarzynka, śmietana, kielbasa śląska		śledź marynowany, śmietana, jabłko, cebula, pieprz czarny, ziemniaki, kompot, koperek		makaron, kielbasa szynkowa, brokuł, marchewka, majonez, sól, natka pietruszki, chleb graham, masło, jogurt naturalny, kawa inka, mleko		-
Alergeny	gluten, białko mleka		gluten, białko mleka		gluten, białko mleka, jaja		białka mleka, ryba		białka mleka, gluten, jaja		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		gotowanie				-
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]	84,25	337,00	109,15	644,00	91,33	274,00	78,53	589,00	99,32	586,00	2430,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	4,92	29,05	2,51	7,53	2,47	18,55	3,78	22,28	84,41
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	1,77	10,46	0,16	0,48	0,58	4,38	1,51	8,91	28,18
Węglowodany [g]	13,05	52,20	14,46	85,33	9,25	27,74	11,89	89,18	12,43	73,33	327,78
W tym cukry [g]	0,30	1,20	4,76	28,07	1,34	4,03	3,53	26,48	0,82	4,81	64,59
Białko [g]	4,05	16,20	2,20	12,98	7,81	23,43	3,09	23,18	3,88	22,91	98,70
Sól [g]	0,00	0,01	0,33	1,97	0,03	0,09	0,38	2,83	0,69	4,07	8,97
Błonnik [g]	0,50	2,00	1,15	6,76	0,84	2,52	1,16	8,68	1,18	6,97	26,93