

17-11-2023 r.

PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	płatki owsiane na mleku		Chleb żytni, masło, kawa inka, twaróg, dżem, sałata, nektarynka		Zupa zagraj		Filet rybny gotowany z ziemniakami z warzywami na parze		chleb żytni, masło, kawa inka, paprykarz drobiowy, pasta rybna, sałata		-
Waga posiłku [g]	350		530				685		480		2045
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb żytni, masło, mleko, kawa inka, twaróg, dżem, sałata, nektarynka		Biodrówka wieprzowa, cebula, ziemniaki, zacierka gotowana, mąka, pietruszka natka, bulion, jarzynka, śmietana, kiełbasa śląska		ziemniaki, kompot, filet morskiczek, bukiet warzyw, jarzynka, sól		chleb żytni, masło, kawa inka, paprykarz drobiowy, pasta rybna, sałata, mleko		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		gluten, białko mleka, jaja		ryby		ryby, gluten, białko mleka		-
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]	98,00	343,00	124,72	661,00	#DZIEL/0!	274,00	62,19	426,00	141,88	681,00	2385,00
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	4,28	22,68	#DZIEL/0!	7,53	0,53	3,63	8,43	40,46	83,90
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	2,26	12,00	#DZIEL/0!	0,48	0,02	0,16	2,76	13,24	30,11
Węglowodany [g]	14,10	49,35	17,88	94,75	#DZIEL/0!	27,74	9,66	66,14	14,40	69,14	307,12
W tym cukry [g]	0,13	0,45	5,06	26,83	#DZIEL/0!	4,03	0,79	5,42	0,64	3,07	39,80
Białko [g]	4,74	16,60	4,03	21,35	#DZIEL/0!	23,43	4,74	32,50	2,45	11,75	105,63
Sól [g]	0,00	0,01	0,22	1,15	#DZIEL/0!	0,09	0,02	0,14	0,24	1,16	2,55
Błonnik [g]	0,99	3,45	1,18	6,28	#DZIEL/0!	2,52	1,07	7,36	1,06	5,09	24,70