

22-12-2023 r.

PIĄTEK

| Posilek | Śniadanie | | II Śniadanie | | Obiad - I posilek | | Obiad - II posilek | | Kolacja | | Łącznie |
|-------------------------------------|----------------------|-----------|---|-----------|---|-----------|--|-----------|---|-----------|------------------------|
| Nazwa posiłku | Zacierka na mleku | | Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, serek topiony, pasta rybna, rzodkiewka, sałata, banan | | Zupa ucha (rybna) z ziemniakami | | Kotlet jajeczny, surówka z pora, ziemniaki, kompot | | Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, twaróg, dżem, pomidor | | - |
| Waga posiłku [g] | 400 | | 590 | | 360 | | 900 | | 510 | | 2760 |
| Składniki | zacierka, mleko | | Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, serek topiony, pasta rybna, rzodkiewka, sałata, banan | | filet z morszczuka, włoszczyzna w paskach, papryka słodka, ziemniaki, koper, bulion, jarzynka | | jajko, bułka tarta, cebula, olej, sól, pieprz, natka pietruszki, jarzynka, por, majonez, groszek konserwowy, jabłko, ziemniaki, kompot | | Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, twaróg, dżem, pomidor | | - |
| Alergeny | gluten, białko mleka | | białka mleka, gluten | | ryba | | białko mleka, jaja, gluten | | białka mleka, gluten | | - |
| Sposób obróbki posiłku | gotowanie | | - | | gotowanie | | smażenie, 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 | 115,76 | 683,00 | 55,56 | 200,00 | 76,44 | 688,00 | 103,73 | 529,00 | 2437,00 |
| Tłuszcz [g] | 1,75 | 7,00 | 5,15 | 30,41 | 0,60 | 2,15 | 2,73 | 24,61 | 4,11 | 20,96 | 85,13 |
| W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 0,99 | 3,95 | 2,73 | 16,12 | 0,12 | 0,42 | 0,52 | 4,67 | 2,58 | 13,16 | 38,32 |
| Węglowodany [g] | 13,05 | 52,20 | 15,28 | 90,17 | 9,24 | 33,25 | 10,42 | 93,81 | 14,23 | 72,58 | 342,01 |
| W tym cukry [g] | 0,30 | 1,20 | 4,79 | 28,25 | 2,80 | 10,08 | 0,98 | 8,86 | 3,22 | 16,42 | 64,81 |
| Białko [g] | 4,05 | 16,20 | 2,57 | 15,15 | 3,70 | 13,33 | 2,98 | 26,83 | 2,93 | 14,96 | 86,47 |
| Sól [g] | 0,00 | 0,01 | 0,37 | 2,21 | 0,09 | 0,31 | 0,29 | 2,58 | 0,21 | 1,08 | 6,19 |
| Błonnik [g] | 0,50 | 2,00 | 1,17 | 6,91 | 2,05 | 7,37 | 1,07 | 9,64 | 0,98 | 4,99 | 30,91 |