

24-12-2023 r.  
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, jogurt owocowy, szynka w siatce, sałata</i>		<i>Mandarynka</i>		<i>Rosół z makaronem</i>		<i>Ryba w sosie koperkowym z ziemniakami i bukietem warzyw, kompot</i>		<i>Ryba po grecku, barszcz czerwony, sałata, chleb żytni jasny, kawa inka</i>		-
Waga posiłku [g]	560		120		200		680		700		2260
Składniki	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, jogurt owocowy, szynka w siatce, sałata		mandarynka		bulion warzywny, marchew, seler, natka pietruszki, makaron		kompot, ziemniaki, bukiet warzyw, ryba filet, śmietana, bulion, koperek, mąka, jarzynka, sól		filet z morszczyka, włoszczyzna w paskach, koncentrat pomidorowy, liść laurowy, ziele angielskie, mąka, olej, chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, buraczki, czosnek, jarzynka, majeranek suszony, bulion		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		gluten, seler, jaja		białka mleka, gluten, ryba		ryba, białko 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]	108,21	606,00	45,00	54,00	71,25	285,00	44,89	404,00	136,92	712,00	2061,00
Tłuszcz [g]	4,38	24,55	0,20	0,24	1,74	6,97	0,61	5,47	5,67	29,49	66,72
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,69	15,04	0,02	0,02	0,04	0,16	0,17	1,49	1,45	7,52	24,23
Węglowodany [g]	12,22	68,45	11,20	13,44	9,50	37,98	7,51	67,56	14,58	75,79	263,22
W tym cukry [g]	3,23	18,08	9,20	11,04	1,12	4,48	0,56	5,07	4,75	24,70	63,37
Białko [g]	4,24	23,72	0,60	0,72	4,23	16,93	2,72	24,44	7,52	39,12	104,93
Sól [g]	0,23	1,31	0,00	0,00	0,01	0,05	0,15	1,38	0,19	0,99	3,73
Błonnik [g]	1,33	7,46	1,90	2,28	0,23	0,93	0,76	6,83	2,13	11,05	28,55