

01-12-2023 r.

PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, ryba w pomidorze, pasta jajeczna, sałata, papryka		ziemniaczanka na biodrówce		Ryba w sosie koperkowym z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty, kompot		paluszki słone		Chleb graham, masło, kawa inka, galaretka z żółdków drobiowych, roszponka		-
Waga posiłku [g]	450		620		400		680		50		545		2745
Składniki	ryż,mleko2%		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, ryba w pomidorze, jajko, majonez, sałata, papryka		biodrówka,bulion,jarzynka, marchew,seler,ziemniaki,śmietana,sól,liść,ziele angielskie,mąka,koper		kompot, ziemniaki, bukiet warzyw, ryba filet, śmietana, bulion, koperek, mąka, jarzynka, sól		paluszki słone		chleb graham, masło, kawa inka, mleko, roszponka, żółdki drobiowe, bulion, żelatyna, marchew, natka pietruszki, sól		-
Alergeny	białko mleka		białka mleka, gluten, jaja, ryba		gluten,seler,białko mleka,		białka mleka, gluten, ryba		sezam,wodorowęglan amonu		białka mleka, gluten		-
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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	85,11	383,00	98,23	609,00	79,00	316,00	59,41	404,00	406,00	203,00	84,77	462,00	2377,00
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	4,91	30,43	1,69	6,75	0,80	5,47	7,10	3,55	2,37	12,89	67,59
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	1,62	10,03	0,57	2,27	0,22	1,49	0,80	0,40	1,30	7,08	26,17
Węglowodany [g]	13,13	59,10	9,17	56,86	12,96	51,85	9,94	67,56	74,30	37,15	10,98	59,82	332,34
W tym cukry [g]	0,02	0,10	1,47	9,10	0,80	3,19	0,75	5,07	0,80	0,40	0,33	1,82	19,68
Białko [g]	3,80	17,10	4,10	25,40	3,58	14,31	3,59	24,44	9,60	4,80	4,26	23,22	109,27
Sól [g]	0,00	0,01	0,25	1,58	0,31	1,25	0,20	1,38	7,00	3,50	0,78	4,27	11,99
Błonnik [g]	0,27	1,20	1,49	9,22	1,35	5,39	1,00	6,83	6,80	3,40	1,87	10,21	36,25