

03-11-2023 r.

PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zacierka na mleku		chleb graham,masło,pasta jajeczna,pasta rybna,kawa z mlekiem		Zupa selerowa		Filet rybny gotowany,ziemniaki,kalafior		wafle ryżowe		chleb graham, masło, twaróg, dżem, kawa z mlekiem, mandarynka		-
Waga posiłku [g]	400		500		400		550		50		490		2390
Składniki	zacierka,mleko		chleb graham,masło,jajka,majonez,ryba w pomidorze,kawa zbożowa		bulion,jarzynka,seler,marchew, ziele ang,liś laurowy,mąka,śmietana		ryba,ziemniaki ,kalafior,sól,jarzynka		wafle ryżowe		chleb graham,masło,twarg,dżem,kawa, mleko		-
Alergeny	gluten,białko mleka		ryby,soja,jajka		seler,gluten		gluten. Białko mleka, sezam				gluten,mleko		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		gotowanie na parze		-		-		-
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]	84,25	337,00	128,00	640,00	46,50	186,00	72,73	400,00	378,00	189,00	93,06	456,00	2208,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	5,33	26,64	1,12	4,47	0,94	5,15	2,30	1,15	1,95	9,55	53,96
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	1,83	9,13	0,58	2,31	0,21	1,13	0,50	0,25	0,66	3,24	20,01
Węglowodany [g]	13,05	52,20	15,21	76,04	8,48	33,92	11,66	64,12	79,50	39,75	13,57	66,51	332,54
W tym cukry [g]	0,30	1,20	5,20	25,98	1,07	4,27	0,46	2,53	1,40	0,70	4,04	19,82	54,50
Białko [g]	4,05	16,20	4,55	22,75	1,46	5,83	5,24	28,80	8,20	4,10	4,95	24,24	101,92
Sól [g]	0,00	0,01	0,35	1,76	0,08	0,31	1,07	5,88	0,04	0,02	0,22	1,09	9,07
Błonnik [g]	0,50	2,00	1,73	8,63	1,60	6,41	1,22	6,71	3,30	1,65	1,54	7,54	32,94