

08-12-2023 r.

PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Makaron na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, twaróg jajeczna, rukola, szczypiorek, banan		Zupa koperkowa z kluseczkami		Ryba zapiekana z ziemniakami i z warzywami na parze, kompot		sok pomidorowy		Chleb graham, masło, kawa inka, ryba w pomidorach, serek topiony, sałata		-
Waga posiłku [g]	350		650		400		685		150		470		2705
Składniki	mleko, makaron		chleb graham, masło, kawa inka, mleko, twaróg półtłusty, jajko, majonez, rukola, szczypiorek, banan		koperek, bulion, jarzynka, marchew, seler, śmietana, mąka, makaron, sól		ziemiaki, kompot, filet morszczuk, bukiet warzyw, jarzynka, sól		pomidor		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, ryba w pomidorach, serek topiony, sałata		-
Alergeny	gluten. Białka mleka, jaja		białka mleka, gluten		seler, białko mleka, gluten, jaja		ryby		-		ryba, białko 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]	98,00	343,00	101,85	662,00	37,50	150,00	62,19	426,00	19,33	29,00	104,89	493,00	2103,00
Tłuszcz [g]	2,06	7,20	3,60	23,42	0,59	2,37	0,53	3,63	0,60	0,30	4,77	22,43	59,35
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,10	3,84	1,55	10,09	0,30	1,20	0,02	0,16	0,16	0,08	2,41	11,34	26,71
Węglowodany [g]	15,31	53,60	13,97	90,82	6,94	27,77	9,66	66,14	11,40	5,70	10,79	50,71	294,74
W tym cukry [g]	1,29	4,50	4,32	28,08	1,04	4,16	0,79	5,42	7,80	3,90	1,23	5,79	51,85
Białko [g]	4,76	16,65	3,84	24,95	1,43	5,70	4,74	32,50	2,40	1,20	4,07	19,15	100,15
Sól [g]	0,14	0,50	0,21	1,37	0,02	0,09	0,02	0,14	1,44	0,72	0,50	2,34	5,16
Błonnik [g]	0,41	1,45	1,09	7,08	1,03	4,12	1,07	7,36	3,30	1,65	1,45	6,82	28,48