

15-12-2023 r.

PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zacierka na mleku		Chleb graham, mleko, kawa inka, pasta rybna, serek topiony, sałata, rzodkiewka, banan		Zupa koperkowa		Jajko w sosie koperkowym, ziemniaki, marchew mini, kompot		Paluszki słone		Salatka makaronowa, masło, kawa inka, jogurt owocowy, chleb żytni jasny		-
Waga posiłku [g]	400		590		400		700		50		550		2690
Składniki	zacierka, mleko		chleb graham, masło, kawa inka, mleko, serek topiony, pasta rybna, sałata, rzodkiewka, banan		koperek, bulion, jarzynka, marchew, seler, śmietana, mąka, makaron, sól		jajko, koper, śmietana, mąka, marchew, mini, ziemniaki, kompot, cukier, masło		paluszki słone		makaron, kielbasa szynkowa, brokuł, marchewka, majonez, sól, natka pietruszki, chleb żytni jasny, masło, jogurt owocowy, kawa inka, mleko		-
Alergeny	gluten, białko mleka		gluten, białko mleka		seler, białko mleka, gluten, jaja		gluten, białko mleka, jaja		sezam, wodorowęglan amonu		białko mleka, gluten, jaja		-
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]	84,25	337,00	106,61	629,00	37,50	150,00	78,00	546,00	406,00	203,00	128,36	706,00	2571,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	4,98	29,37	0,59	2,37	1,55	10,87	7,10	3,55	5,61	30,83	83,99
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	1,78	10,50	0,30	1,20	0,46	3,19	0,80	0,40	2,72	14,94	34,18
Węglowodany [g]	13,05	52,20	12,42	73,25	6,94	27,77	14,93	104,48	74,30	37,15	16,28	89,53	384,38
W tym cukry [g]	0,30	1,20	4,55	26,87	1,04	4,16	5,50	38,53	0,80	0,40	3,74	20,56	91,72
Białko [g]	4,05	16,20	2,85	16,82	1,43	5,70	2,43	17,02	9,60	4,80	3,34	18,38	78,92
Sól [g]	0,00	0,01	0,33	1,93	0,02	0,09	0,54	3,77	7,00	3,50	0,78	4,28	13,58
Błonnik [g]	0,50	2,00	1,46	8,60	1,03	4,12	0,61	4,28	6,80	3,40	1,06	5,82	28,22