

17-11-2023 r.

PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>płatki owsiane na mleku</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, twaróg, dżem, sałata, nektarynka</i>		<i>Marchwianka z ziemniakami</i>		<i>Filet rybny gotowany z ziemniakami z warzywami na parze</i>		sok pomidorowy		<i>chleb graham, masło, kawa inka, paprykarz drobiowy, pasta rybna, sałata</i>		-
Waga posiłku [g]	350		530		200		685		150		470		2385
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb graham, masło, mleko, kawa inka, twaróg, dżem, sałata, nektarynka		marchew, ziemniaki, mąka, śmietana, pietruszka natka, liść laurowy, ziele angielskie, bulion, jarzynka		ziemniaki, kompot, filet morszczuk, bukiet warzyw, jarzynka, sól		pomidor		chleb graham, masło, kawa inka, paprykarz drobiowy, pasta rybna, sałata, mleko		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		gluten. Białko mleka		ryby		-		ryby, gluten, białko mleka		-
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	102,64	544,00	68,00	136,00	62,19	426,00	19,33	29,00	120,00	564,00	2042,00
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	2,77	14,66	1,13	2,26	0,53	3,63	0,30	0,30	6,90	32,44	62,89
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	1,23	6,54	0,59	1,17	0,02	0,16	0,08	0,08	1,66	7,78	19,96
Węglowodany [g]	14,10	49,35	14,22	75,35	14,05	28,09	9,66	66,14	5,70	5,70	10,58	49,74	274,37
W tym cukry [g]	0,13	0,45	4,77	25,30	2,85	5,70	0,79	5,42	3,90	3,90	0,33	1,54	42,31
Białko [g]	4,74	16,60	4,95	26,23	1,71	3,41	4,74	32,50	1,20	1,20	3,32	15,59	95,53
Sól [g]	0,00	0,01	0,19	0,99	0,11	0,22	0,02	0,14	0,72	0,72	0,21	1,00	3,08
Błonnik [g]	0,99	3,45	1,50	7,94	2,49	4,97	1,07	7,36	1,65	1,65	1,44	6,75	32,12