

22-12-2023 r.

PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zacierka na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, serek topiony, pasta rybna, rzodkiewka, salata, banan		Zupa ucha (rybna) z ziemniakami		Jajko w sosie koperkowym, ziemniaki, marchew mini, kompot		Kisiel		Chleb graham, masło, kawa inka, twaróg, dżem, pomidor		-
Waga posiłku [g]	400		590		360		700		200		510		2760
Składniki	zacierka, mleko		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, serek topiony, pasta rybna, rzodkiewka, salata, banan		filet z morszczuka, włoszczyzna w paskach, papryka słodka, ziemniaki, koper, bulion, jarzynka		jajko, koper, smietana, mąka, marchew mini, ziemniaki, kompot, cukier, masło		kisiel, woda		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, twaróg, dżem, pomidor		-
Alergeny	gluten, białko mleka		białka mleka, gluten		ryba		gluten, białko mleka, jaja		-		białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		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	100,17	591,00	55,56	200,00	78,00	546,00	18,18	60,00	100,39	512,00	2246,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	3,82	22,52	0,60	2,15	1,55	10,87	0,00	0,00	4,18	21,32	63,86
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	1,81	10,69	0,12	0,42	0,46	3,19	0,00	0,00	2,59	13,21	31,46
Węglowodany [g]	13,05	52,20	12,97	76,51	9,24	33,25	14,93	104,48	4,47	14,75	11,57	58,99	340,18
W tym cukry [g]	0,30	1,20	4,56	26,90	2,80	10,08	5,50	38,53	0,00	0,00	2,95	15,07	91,78
Białko [g]	4,05	16,20	3,29	19,40	3,70	13,33	2,43	17,02	0,00	0,00	3,78	19,28	85,23
Sól [g]	0,00	0,01	0,37	2,16	0,09	0,31	0,54	3,77	0,00	0,00	0,20	1,03	7,28
Błonnik [g]	0,50	2,00	1,52	8,98	2,05	7,37	0,61	4,28	0,00	0,00	1,38	7,06	29,69