

24-12-2023 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb graham, masło, kawa inka, jogurt naturalny, szynka w siatce, sałata		Mandarynka		Rosół z makaronem		Ryba w sosie koperkowym z ziemniakami i bukietem warzyw, kompot		Ciastka z galaretką		Ryba po grecku, barszcz czerwony, sałata, chleb graham, kawa inka		-
Waga posiłku [g]	550		120		200		680		50		700		2300
Składniki	Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, jogurt naturalny, szynka w siatce, sałata		mandarynka		bulion warzywny, marchew, seler, natka pietruszki, makaron		kompot, ziemniaki, bukiet warzyw, ryba filet, śmietana, bulion, koperek, mąka, jarzynka, sól		Ciastka z galaretką		filet z morszczyka, włoszczyzna w paskach, koncentrat pomidorowy, liść laurowy, ziele angielskie, mąka, olej, chleb graham, masło, kawa inka, mleko, buraczki, czosnek, jarzynka, majeranek suszony, bulion		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		gluten, seler, jaja		białka mleka, gluten, ryba		gluten, jaja, białka mleka		ryba, białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		gotowanie		gotowanie		-		smażenie, 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]	90,36	497,00	45,00	54,00	142,50	285,00	57,71	404,00	416,00	208,00	143,73	733,00	2181,00
Tłuszcz [g]	2,87	15,80	0,20	0,24	3,49	6,97	0,78	5,47	13,40	6,70	5,82	29,69	64,87
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,83	4,54	0,02	0,02	0,08	0,16	0,21	1,49	8,70	4,35	1,48	7,54	18,10
Węglowodany [g]	10,87	59,80	11,20	13,44	18,99	37,98	9,65	67,56	68,70	34,35	13,38	68,24	281,37
W tym cukry [g]	0,56	3,08	9,20	11,04	2,24	4,48	0,72	5,07	43,40	21,70	4,70	23,95	69,32
Białko [g]	4,70	25,85	0,60	0,72	8,47	16,93	3,49	24,44	3,90	1,95	8,14	41,52	111,41
Sól [g]	0,20	1,12	0,00	0,00	0,03	0,05	0,20	1,38	0,22	0,11	0,19	0,96	3,62
Blonnik [g]	1,36	7,46	1,90	2,28	0,47	0,93	0,98	6,83	0,00	0,00	2,39	12,20	29,70