

03-11-2023 r.
PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Zacierka na mleku</i>		<i>chleb pszenny,masło,pasta jajeczna,pasta rybna,kawa z mlekiem</i>		<i>zupa selerowa</i>		<i>Filet rybny gotowany,ziemniaki,kalafior</i>		<i>chleb pszenny,masło,twaróg,dżem,kawa z mlekiem, mandarynka</i>		-
Waga posiłku [g]	350		510		400		550		480		2290
Składniki	mleko,zacierka		chleb pszenny,masło,jajka,ryba w pomidorze,kawa ,mleko,majonez		bulion,jarzynka,,marchew,seler ,mąka,śmietana,ziele ang,liść laurowy,sól		ryba,ziemniaki ,kalafior,sól,jarzynka		chleb,masło,twaróg,mleko,dżem,sól, mandarynka		-
Alergeny	białko mleka,gluten		białko mleka,gluten		gluten,seler,białko mleka		gluten. Białko mleka, sezam, ryb		białko,mleka		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		gotowanie		gotowanie na parze		-		-
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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	96,29	337,00	139,02	709,00	46,50	186,00	72,73	400,00	119,38	573,00	2205,00
Tłuszcz [g]	2,00	7,00	8,93	45,54	1,12	4,47	0,94	5,15	4,48	21,48	83,64
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,13	3,95	2,98	15,19	0,58	2,31	0,21	1,13	2,37	11,39	33,97
Węglowodany [g]	14,91	52,20	10,77	54,91	8,48	33,92	11,66	64,12	15,25	73,18	278,33
W tym cukry [g]	0,34	1,20	0,67	3,44	1,07	4,27	0,46	2,53	4,16	19,97	31,41
Białko [g]	4,63	16,20	4,18	21,31	1,46	5,83	5,24	28,80	4,96	23,81	95,95
Sól [g]	0,00	0,01	0,35	1,78	0,08	0,31	1,07	5,88	0,21	1,02	9,00
Blonnik [g]	0,57	2,00	0,51	2,62	1,60	6,41	1,22	6,71	0,74	3,57	21,31