

08-12-2023 r.

PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Makaron na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka tostowa, twarożek farmerski, ogórek kiszony, sałata, mandarynka		Zupa koperkowa z kluseczkami		Ryba zapiekana z ziemniakami i z warzywami na parze, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, ryba w pomidorach, serek topiony, sałata		-
Waga posiłku [g]	350		680		400		685		470		2585
Składniki	mleko, makaron		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, twarożek farmerski, ogórek kiszony, sałata, mandarynka		koperki, bulion, jarzynka, marchew, seler, śmietana, mąka, makaron, sól		ziemniaki, kompot, filet morszczuk, bukiet warzyw, jarzynka, sól		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, ryba w pomidorach, serek topiony, sałata		-
Alergeny	gluten. Białka mleka, jaja		białka mleka, gluten		seler, białko mleka, gluten, jaja		ryby		ryba, białko mleka, gluten		-
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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	98,00	343,00	98,82	672,00	37,50	150,00	62,19	426,00	110,85	521,00	2112,00
Tłuszcz [g]	2,06	7,20	3,46	23,51	0,59	2,37	0,53	3,63	4,71	22,16	58,87
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,10	3,84	1,49	10,11	0,30	1,20	0,02	0,16	2,41	11,32	26,63
Węglowodany [g]	15,31	53,60	12,95	88,03	6,94	27,77	9,66	66,14	13,09	61,51	297,05
W tym cukry [g]	1,29	4,50	3,96	26,91	1,04	4,16	0,79	5,42	1,27	5,97	46,96
Białko [g]	4,76	16,65	4,36	29,63	1,43	5,70	4,74	32,50	4,15	19,51	103,99
Sól [g]	0,14	0,50	0,20	1,36	0,02	0,09	0,02	0,14	0,50	2,37	4,46
Błonnik [g]	0,41	1,45	0,86	5,82	1,03	4,12	1,07	7,36	0,74	3,49	22,24