

17-11-2023 r.

PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	płatki owsiane na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, twaróg, dżem, sałata, nektarynka		Marchwianka z ziemniakami		Filet rybny gotowany z ziemniakami z warzywami na parze		chleb pszenny, masło, kawa inka, paprykarz drobiowy, pasta rybna, sałata		-
Waga posiłku [g]	350		525		200		685		480		2240
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb pszenny, 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		chleb pszenny, 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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	98,00	343,00	113,90	598,00	68,00	136,00	62,19	426,00	128,75	618,00	2121,00
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	2,77	14,53	1,13	2,26	0,53	3,63	6,73	32,31	62,33
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	1,25	6,54	0,59	1,17	0,02	0,16	1,62	7,78	19,88
Węglowodany [g]	14,10	49,35	17,44	91,58	14,05	28,09	9,66	66,14	13,74	65,97	301,13
W tym cukry [g]	0,13	0,45	4,86	25,53	2,85	5,70	0,79	5,42	0,37	1,77	38,87
Białko [g]	4,74	16,60	5,04	26,48	1,71	3,41	4,74	32,50	3,52	16,88	95,87
Sól [g]	0,00	0,01	0,22	1,14	0,11	0,22	0,02	0,14	0,24	1,14	2,65
Błonnik [g]	0,99	3,45	0,93	4,88	2,49	4,97	1,07	7,36	0,77	3,69	24,35