

24-12-2023 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, jogurt owocowy, szynka w siatce, sałata</i>		<i>Mandarynka</i>		<i>Rosół z makaronem</i>		<i>Ryba w sosie koperkowym z ziemniakami i bukietem warzyw, kompot</i>		<i>Ryba po grecku, barszcz czerwony, sałata, chleb graham, kawa inka</i>		-
Waga posiłku [g]	550		120		200		680		700		2250
Składniki	Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, jogurt owocowy, szynka w siatce, sałata		mandarynka		bulion warzywny, marchew, seler, natka pietruszki, makaron		kompot, ziemniaki, bukiet warzyw, ryba filet, śmietana, bulion, koperek, mąka, jarzynka, sól		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		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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	102,36	563,00	45,00	54,00	142,50	285,00	57,71	404,00	146,86	749,00	2055,00
Tłuszcz [g]	2,91	16,00	0,20	0,24	3,49	6,97	0,78	5,47	5,79	29,54	58,22
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,73	9,53	0,02	0,02	0,08	0,16	0,21	1,49	1,48	7,53	18,73
Węglowodany [g]	14,61	80,38	11,20	13,44	18,99	37,98	9,65	67,56	14,56	74,24	273,60
W tym cukry [g]	3,32	18,28	9,20	11,04	2,24	4,48	0,72	5,07	4,72	24,05	62,92
Białko [g]	4,37	24,05	0,60	0,72	8,47	16,93	3,49	24,44	8,18	41,72	107,86
Sól [g]	0,25	1,35	0,00	0,00	0,03	0,05	0,20	1,38	0,19	0,98	3,76
Blonnik [g]	0,68	3,76	1,90	2,28	0,47	0,93	0,98	6,83	2,03	10,35	24,15