

01-12-2023 r.

PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, ryba w pomidorze, pasta jajeczna, sałata, papryka		ziemniaczanka na biodrówce		Ryba w sosie koperkowym z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, galaretką z żółdków drobiowych, rozponka		-
Waga posiłku [g]	450		620		400		680		540		2690
Składniki	ryż,mleko2%		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, ryba w pomidorze, jajko, jogurt naturalny, sałata, papryka		biodrówka,bulion,jarzynka, marchew,seler,ziemniaki,śmietana,sól,liść,ziele angielskie,mąka,koper		kompot, ziemniaki, bukiet warzyw, ryba filet, śmietana, bulion, koperek, mąka, jarzynka, sól		chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, rozponka, żółdki drobiowe, bulion, żelatyna, marchew, natka pietruszki, sól		-
Alergeny	białko mleka		białka mleka, gluten, jaja, ryba		gluten,seler,białko mleka,		białka mleka, gluten, ryba		białka 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]	85,11	383,00	87,42	542,00	79,00	316,00	59,41	404,00	85,56	462,00	2107,00
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	3,13	19,43	1,69	6,75	0,80	5,47	1,56	8,41	48,56
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	1,11	6,86	0,57	2,27	0,22	1,49	0,80	4,31	19,83
Węglowodany [g]	13,13	59,10	10,97	68,02	12,96	51,85	9,94	67,56	13,74	74,18	320,71
W tym cukry [g]	0,02	0,10	1,48	9,19	0,80	3,19	0,75	5,07	0,38	2,06	19,61
Białko [g]	3,80	17,10	4,19	25,96	3,58	14,31	3,59	24,44	4,38	23,66	105,47
Sól [g]	0,00	0,01	0,26	1,62	0,31	1,25	0,20	1,38	0,80	4,32	8,58
Błonnik [g]	0,27	1,20	0,95	5,89	1,35	5,39	1,00	6,83	1,07	5,77	25,08