

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,białko jajka,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]	450		510		450		550		480		2440
Składniki	Zacierka,mleko2%		chleb pszenny,masło,białko jajka,pasta rybna,kawa,mleko		bulion,jarzyńka,seler,marchew, ziele ang.liść laurowy,mąka,śmietana		ryba,ziemniaki ,kalafior,sól,jarzyńka		chleb,masło,twaróg,mleko,dżem,sól, mandarynka		-
Alergeny	gluten,białko mleka		gluten,białko		gluten,białko mleka		gluten. Białko mleka, sezam		białko,mleka		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		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]	74,89	337,00	117,06	597,00	41,33	186,00	72,73	400,00	96,04	461,00	1981,00
Tłuszcz [g]	1,56	7,00	1,98	10,11	0,99	4,47	0,94	5,15	1,90	9,11	35,84
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,88	3,95	0,88	4,48	0,51	2,31	0,21	1,13	0,66	3,18	15,05
Węglowodany [g]	11,60	52,20	20,14	102,72	7,54	33,92	11,66	64,12	15,23	73,08	326,04
W tym cukry [g]	0,27	1,20	0,55	2,83	0,95	4,27	0,46	2,53	4,16	19,97	30,80
Białko [g]	3,60	16,20	5,15	26,26	1,30	5,83	5,24	28,80	4,94	23,71	100,80
Sól [g]	0,00	0,01	0,52	2,63	0,07	0,31	1,07	5,88	0,21	1,02	9,85
Blonnik [g]	0,44	2,00	0,99	5,05	1,42	6,41	1,22	6,71	0,74	3,57	23,74