

08-12-2023 r.

PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Makaron na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, twarożek, pasta jajeczna, rukola, szczypiorek, banan		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		650		400		685		465		2550
Składniki	mleko, makaron		chleb graham, masło, kawa inka, mleko, twaróg półtłusty, jajko, jogurt naturalny, rukola, szczypiorek, banan		koperek, bulion, jarzynka, marchew, seler, śmietana, mąka, makaron, sól		ziemiaki, 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	93,23	606,00	37,50	150,00	62,19	426,00	103,87	483,00	2008,00
Tłuszcz [g]	2,06	7,20	2,43	15,77	0,59	2,37	0,53	3,63	3,88	18,04	47,01
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,10	3,84	1,11	7,23	0,30	1,20	0,02	0,16	1,85	8,58	21,01
Węglowodany [g]	15,31	53,60	13,61	88,47	6,94	27,77	9,66	66,14	13,22	61,48	297,46
W tym cukry [g]	1,29	4,50	4,14	26,89	1,04	4,16	0,79	5,42	1,28	5,97	46,94
Białko [g]	4,76	16,65	4,61	29,95	1,43	5,70	4,74	32,50	4,19	19,47	104,27
Sól [g]	0,14	0,50	0,20	1,33	0,02	0,09	0,02	0,14	0,51	2,37	4,43
Błonnik [g]	0,41	1,45	0,90	5,82	1,03	4,12	1,07	7,36	0,75	3,49	22,24