

15-12-2023 r.

PIĄTEK

Posiłek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zacierka na mleku		Chleb pszenny, mleko, kawa inka, pasta rybna, serek topiony, salata, rzodkiewka, banan		Zupa koperkowa		Jajko w sosie koperkowym, ziemniaki, marchew mini, kompot		Salatka makaronowa, masło, kawa inka, jogurt owocowy, chleb pszenny		-
Waga posiłku [g]	400		585		400		700		540		2625
Składniki	zacierka, mleko		chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, serek topiony, pasta rybna, salata, rzodkiewka, banan		koperek, bulion, jarzynka, marchew, seler, śmietana, mąka, makaron, sól		jajko, koper, śmietana, mąka, marchew, mini, ziemniaki, kompot, cukier, masło		makaron, kielbasa szynkowa, brokuł, marchewka, jogurt owocowy, sól, natka pietruszki, chleb pszenny, masło, jogurt owocowy, kawa inka, mleko		-
Alergeny	gluten, białko mleka		gluten, białko mleka		seler, białko mleka, gluten, jaja		gluten, białko mleka, jaja		białka mleka, gluten, jaja		-
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]	84,25	337,00	105,30	616,00	37,50	150,00	78,00	546,00	100,19	541,00	2190,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	4,27	25,00	0,59	2,37	1,55	10,87	2,09	11,28	56,52
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	1,32	7,74	0,30	1,20	0,46	3,19	1,19	6,45	22,53
Węglowodany [g]	13,05	52,20	14,16	82,82	6,94	27,77	14,93	104,48	16,45	88,83	356,10
W tym cukry [g]	0,30	1,20	4,62	27,03	1,04	4,16	5,50	38,53	3,68	19,88	90,80
Białko [g]	4,05	16,20	2,92	17,10	1,43	5,70	2,43	17,02	4,00	21,58	77,60
Sól [g]	0,00	0,01	0,34	1,96	0,02	0,09	0,54	3,77	0,78	4,22	10,05
Błonnik [g]	0,50	2,00	0,96	5,64	1,03	4,12	0,61	4,28	0,95	5,12	21,16