

22-12-2023 r.

PIĄTEK

Posiłek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zacierka na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, serek topiony, pasta rybna, rzodkiewka, sałata, banan		Zupa ucha (rybna) z ziemniakami		Jajko w sosie koperkowym, ziemniaki, marchew mini, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, twaróg, dżem, pomidor		-
Waga posiłku [g]	400		590		360		700		505		2555
Składniki	zacierka, mleko		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, serek topiony, pasta rybna, rzodkiewka, sałata, banan		filet z morszczuka, włoszczyzna w paskach, papryka słodka, ziemniaki, koper, bulion, jarzynka		jajko, koper, smietana, mąka, marchew mini, ziemniaki, kompot, cukier, masło		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, twaróg, dżem, pomidor		-
Alergeny	gluten, białko mleka		białka mleka, gluten		ryba		gluten, białko mleka, jaja		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]	84,25	337,00	104,92	619,00	55,56	200,00	78,00	546,00	84,75	428,00	2130,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	3,77	22,25	0,60	2,15	1,55	10,87	1,72	8,67	50,94
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	1,81	10,67	0,12	0,42	0,46	3,19	0,98	4,97	23,20
Węglowodany [g]	13,05	52,20	14,80	87,31	9,24	33,25	14,93	104,48	13,80	69,68	346,92
W tym cukry [g]	0,30	1,20	4,59	27,08	2,80	10,08	5,50	38,53	3,02	15,25	92,14
Białko [g]	4,05	16,20	3,35	19,76	3,70	13,33	2,43	17,02	3,87	19,53	85,84
Sól [g]	0,00	0,01	0,37	2,20	0,09	0,31	0,54	3,77	0,21	1,06	7,35
Błonnik [g]	0,50	2,00	0,96	5,65	2,05	7,37	0,61	4,28	0,74	3,73	23,03