

01-11-2023 r.
ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		chleb żytni,masło,salceson biały,paprykarz drobiowy,salata,kawa z mlekiem		Barszcz Ukraiński		Stroganoff z kaszą pęczak		chleb żytni,masło,szynkowa,twarożek farmerski,kawa z mlekiem, rozdkiewka		-
Waga posiłku [g]	450		470		450		400		460		2230
Składniki	ryż,mleko2%		Chleb żytni,masło,salceson biały,paprykarz drobiowy,salata,kawa ,mleko, musztarda		Bulion,jarzyńka,buraczki,marcehew,seler,ziele angielskie,liść laurowy,mąka,śmietana,ocet,cukier		szynka wieprzowa,ogórki kiszzone,pieczarki,cebula,papryka mielona,śmietana, kasza pęczak, olej, papryka czerwona, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, sól,		chleb żytni,masło,szynkowa,twarożek farmerski,kawa,mleko, rzodkiewka		-
Alergeny	białko mleka		gluten,białko mleka, gorczyca		gluten,seler,białko mleka		białko mleka,gluten		gluten,białko mleka		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		smażenie, duszenie, 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	117,23	551,00	86,22	388,00	154,00	616,00	139,35	641,00	2579,00
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	5,97	28,04	1,45	6,53	4,61	18,44	6,21	28,58	90,09
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	3,11	14,61	0,68	3,08	1,90	7,60	3,90	17,94	48,13
Węglowodany [g]	13,13	59,10	13,70	64,38	16,68	75,04	19,62	78,48	15,05	69,24	346,24
W tym cukry [g]	0,02	0,10	0,89	4,17	6,20	27,88	1,82	7,27	2,30	10,56	49,98
Białko [g]	3,80	17,10	2,92	13,71	3,17	14,25	9,52	38,09	6,67	30,68	113,83
Sól [g]	0,00	0,01	0,39	1,81	0,33	1,49	0,79	3,15	0,70	3,22	9,68
Blonnik [g]	0,27	1,20	1,01	4,73	2,70	12,17	2,18	8,72	1,13	5,18	32,00