

**07-11-2023 r.**  
**WTOREK**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Ryż na mleku</i>		<i>Chleb żytni, masło, pasztetowa, sałata, papryka, dżem, banan, kawa inka</i>		<i>Zupa krupnik</i>		<i>Kotlet schabowy panierowany, ziemniaki, bukiet warzyw na parze, kompot</i>		<i>Chleb żytni, jogurt, pasta z serdelki, pomidor, kawa zbożowa, masło</i>		-
Waga posiłku [g]	450		615		400		600		650		2715
Składniki	ryż, mleko 2%		Chleb żytni, masło, pasztetowa, sałata, papryka, dżem, banan, kawa inka		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, pieprz, sól, magi, kasza jęczmienna, ziemniaki,		schab wieprzowy, jajko, mąka, bułka tarta, sól, pieprz, bazylia, olej rzepakowy, ziemniaki, marchew, kalafior, brokuł,		Chleb żytni, jogurt, pasta z serdelki, pomidor, kawa zbożowa, koperek, koncentrat pomidorowy, sałata, masło,		-
Alergeny	białko mleka		gluten, białko mleka		seler, gluten		jaja, gluten		gluten, białko mleka		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		smażenie, 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	111,87	688,00	29,50	118,00	140,17	841,00	99,54	647,00	2677,00
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	5,37	33,02	0,22	0,86	6,42	38,51	4,31	28,00	108,89
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	2,85	17,51	0,08	0,31	0,81	4,86	2,31	15,02	42,60
Węglowodany [g]	13,13	59,10	14,66	90,17	6,71	26,83	15,01	90,08	13,26	86,16	352,34
W tym cukry [g]	0,02	0,10	5,50	33,84	0,44	1,76	0,13	0,79	3,47	22,54	59,03
Białko [g]	3,80	17,10	1,97	12,14	0,75	3,00	6,38	38,26	2,18	14,20	84,70
Sól [g]	0,00	0,01	0,28	1,70	0,41	1,65	0,24	1,43	0,31	2,04	6,83
Blonnik [g]	0,27	1,20	1,13	6,93	1,01	4,03	0,83	4,98	0,88	5,72	22,86