

13-12-2023 r.

ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, pasta z serdelki, schab na biało, papryka, salata, jablko		Zupa ogórkowa		Kotlet szarpany z cebulką i ziemniakami, buraczki na ciepło, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, salceson, jogurt owocowy, salata		-
Waga posiłku [g]	450		720		400		860		520		2950
Składniki	ryż, mleko 2%		chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, serdelka, koncentrat pomidorowy, schab na biało, papryka, salata, jablko		ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, seler naciowy, śmietana, mąka, jarzynka, natka pietruszki, bulion drobiowy		filet z kureczaka, jajko, mąka, jarzynka, cebulka, papryka słodka, bułka tarta, ziemniaki, buraczki, ocet, cukier, kminek, kompot, sól, pietruszka, olej		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, salceson, jogurt owocowy, salata		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		gluten, jaja,		białko mleka, gluten		-
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	96,53	695,00	23,75	95,00	90,35	777,00	100,38	522,00	2472,00
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	3,97	28,60	0,35	1,41	3,43	29,46	4,33	22,50	90,47
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	2,13	15,31	0,19	0,75	0,46	3,97	2,32	12,07	37,00
Węglowodany [g]	13,13	59,10	12,90	92,91	4,72	18,86	10,83	93,14	12,67	65,90	329,91
W tym cukry [g]	0,02	0,10	3,38	24,36	0,53	2,11	2,48	21,30	3,59	18,68	66,55
Białko [g]	3,80	17,10	2,88	20,71	0,65	2,61	4,49	38,58	2,66	13,84	92,84
Sól [g]	0,00	0,01	0,34	2,48	0,09	0,37	0,18	1,51	0,31	1,61	5,98
Błonnik [g]	0,27	1,20	1,41	10,18	0,55	2,19	0,75	6,42	0,76	3,93	23,92