

15-11-2023 r.
ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Ryż na mleku</i>		<i>Chleb żytni, masło, kawa inka, mielonka, twarożek farmerski, rzodkiewka, mandarynka</i>		<i>Zupa gulaszowa</i>		<i>Rizotto mięsno-warzywne</i>		<i>Chleb żytni, masło, kawa inka, pasta jajeczna, pasztetowa, jogurt</i>		-
Waga posiłku [g]	450		650		400		600		420		2520
Składniki	ryż, mleko 2%		chleb żytni, masło, kawa inka, mleko, mielonka, twarożek farmerski, rzodkiewka, mandarynka		łopatka wieprzowa, bulion, jarzynka, marchew, seler, pieczarka, papryka, liść laurowy, ziele angielskie, mąka, śmietana, ziemniaki, olej		łopatka wieprzowa, bukiet warzyw, ryż biały, mąka, śmietana, jarzynka, kompot		chleb żytni, masło, kawa inka, mleko, pasta jajeczna, pasztetowa, jogurt		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		seler, gluten, białko mleka		białko mleka, gluten		gluten, białko mleka, jaja		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie, smażenie		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	116,46	757,00	57,00	228,00	110,50	663,00	122,38	514,00	2545,00
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	5,80	37,67	1,68	6,71	2,09	12,51	6,59	27,66	93,05
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	3,44	22,37	0,47	1,87	0,67	4,03	2,30	9,68	42,85
Węglowodany [g]	13,13	59,10	11,31	73,49	7,38	29,51	16,97	101,79	13,00	54,62	318,51
W tym cukry [g]	0,02	0,10	1,62	10,50	0,44	1,76	0,95	5,68	0,60	2,52	20,56
Białko [g]	3,80	17,10	5,07	32,93	3,42	13,66	5,76	34,56	3,22	13,53	111,78
Sól [g]	0,00	0,01	0,52	3,40	0,01	0,03	0,05	0,29	0,30	1,28	5,01
Błonnik [g]	0,27	1,20	0,87	5,63	0,65	2,59	1,22	7,29	0,89	3,75	20,46