

21-11-2023 r.
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynkowa, twarożek, jabłko gotowane		Zupa brokułowa z makaronem		Udka pieczone, ziemniaki, surówka z pora		Chleb jasny żytni, masło, kawa inka, szynka tostowa, paszтет, sałata		-
Waga posiłku [g]	450		640		400		750		460		2700
Składniki	ryż, mleko 2%		chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, twaróg, jabłko		Brokuły, marchew, seler, mąka, śmietana, jarzynka, bulion, pietruszka		udko, ziemniaki, por, groszek konserwowy, majonez, jarzynka, papryka słodka, sól, kompot		Chleb jasny żytni, masło, kawa inka, szynka tostowa, paszтет, sałata		-
Alergeny	białko mleka		gluten, białka mleka, jaja		seler, gluten, białko mleka				gluten, białka mleka		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		gotowanie		gotowanie		pieczenie		-		-
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	99,69	638,00	66,75	267,00	91,33	685,00	117,61	541,00	2514,00
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	3,63	23,26	0,61	2,43	4,10	30,74	5,83	26,82	91,75
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	1,95	12,47	0,19	0,74	0,15	1,15	3,24	14,91	34,17
Węglowodany [g]	13,13	59,10	13,55	86,73	13,52	54,07	9,40	70,51	13,53	62,24	332,65
W tym cukry [g]	0,02	0,10	2,97	19,01	0,61	2,45	0,64	4,82	0,65	3,00	29,38
Białko [g]	3,80	17,10	3,70	23,65	2,80	11,19	4,66	34,92	3,11	14,31	101,17
Sól [g]	0,00	0,01	0,28	1,77	0,03	0,13	0,14	1,03	0,46	2,13	5,07
Blonnik [g]	0,27	1,20	1,25	8,02	1,48	5,93	0,89	6,69	1,03	4,75	26,59