

01-11-2023 r.

ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		chleb graham,masło,salceson biały,paprykarz drobiowy,kawa z mlekiem,jabłko, sok jabłkowy		Barszcz zabieleny z makaronem		Bitki wieprzowe,ziemniaki,buraczki		paluszki		chleb graham,masło,szynkowa,twarożek farmerski,kawa zbożowa		-
Waga posiłku [g]	400		520		450		480		50		675		2575
Składniki	ryż,mleko2%		chleb graham,masło,salceson biały,paprykarz drobiowy,kawa z mlekiem,jabłko		bulion,jarzynka,buraczki,marcehew,seler,mąka,śmietana		szynka wieprzowa,ziemniaki,buraczki		paluszki słone		chleb graham,masło,szynkowa,twarożek farmerski,kawa zbożowa		-
Alergeny	białko mleka		gluten,białko mleka		seler,białko mleka		soja,albuminy,profilina		gluten		gluten,białko mleka		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	95,75	383,00	92,88	483,00	45,11	203,00	114,79	551,00	406,00	203,00	79,11	534,00	2357,00
Tłuszcz [g]	2,13	8,50	4,03	20,97	0,48	2,15	2,48	11,89	7,10	3,55	3,20	21,59	68,65
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,23	4,90	1,85	9,61	0,18	0,79	0,86	4,15	0,80	0,40	1,94	13,07	32,92
Węglowodany [g]	14,78	59,10	10,57	54,98	9,73	43,79	14,12	67,77	74,30	37,15	7,53	50,85	313,64
W tym cukry [g]	0,03	0,10	2,27	11,79	4,81	21,64	0,48	2,32	0,80	0,40	1,28	8,63	44,88
Białko [g]	4,28	17,10	3,39	17,63	1,05	4,74	8,69	41,70	9,60	4,80	5,00	33,75	119,72
Sól [g]	0,00	0,01	0,32	1,66	0,49	2,21	1,05	5,06	7,00	3,50	0,47	3,14	15,58
Błonnik [g]	0,30	1,20	1,26	6,56	1,24	5,58	1,78	8,56	6,80	3,40	1,05	7,09	32,39