

07-11-2023 r.

WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		Chleb graham, masło, pasztetowa, sałata, papryka, dżem, banan, kawa inka		Zupa krupnik		Bitki ze schabu wieprzowego, ziemniaki, bukiet warzyw na parze, kompot		Sok z buraka		Chleb graham, jogurt naturalny, pasta z serdelki, pomidor, kawa zbożowa, masło		-
Waga posiłku [g]	450		605		400		600		330		650		3035
Składniki	ryż, mleko 2%		Chleb graham, masło, pasztetowa, sałata, papryka, dżem, banan, kawa inka		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, sól, kasza jęczmienna, ziemniaki, koperek		schab wieprzowy, mąka, sól, bazylia, olej rzepakowy, ziemniaki, marchew, kalafior, brokuł, kompot, śmietana, koperek		sok z buraka		Chleb graham, jogurt naturalny, pasta z serdelki, pomidor, kawa zbożowa, koperek, koncentrat pomidorowy, sałata, masło, pomidor		-
Alergeny	białko mleka		gluten, białko mleka		seler, gluten		jaja, gluten, białko mleka		-		gluten, białko mleka		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		duszenie, 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]	85,11	383,00	99,83	604,00	29,50	118,00	83,17	499,00	37,00	122,10	89,23	580,00	2306,10
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	4,30	26,03	0,22	0,86	1,05	6,31	0,00	0,00	4,14	26,92	68,62
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	2,07	12,53	0,08	0,31	0,40	2,41	0,00	0,00	2,19	14,24	34,39
Węglowodany [g]	13,13	59,10	12,64	76,47	6,71	26,83	13,25	79,51	8,30	27,39	8,37	54,42	323,72
W tym cukry [g]	0,02	0,10	5,35	32,39	0,44	1,76	0,14	0,86	8,00	26,40	2,17	14,10	75,61
Białko [g]	3,80	17,10	2,70	16,36	0,75	3,00	5,91	35,43	0,90	2,97	3,97	25,83	100,69
Sól [g]	0,00	0,01	0,27	1,65	0,41	1,65	0,20	1,20	0,18	0,59	0,26	1,69	6,79
Błonnik [g]	0,27	1,20	1,49	9,00	1,01	4,03	0,69	4,11	0,00	0,00	1,11	7,24	25,58