

13-12-2023 r.

ŚRODA

| Posilek | Śniadanie | | II Śniadanie | | Obiad - I posilek | | Obiad - II posilek | | Podwieczorek | | Kolacja | | Łącznie |
|-------------------------------------|---------------|-----------|---|-----------|--|-----------|--|-----------|----------------------|-----------|--|-----------|------------------------|
| Nazwa posiłku | Ryż na mleku | | Chleb graham, masło, kawa inka, pasta z serdelki, schab na biało, papryka, sałata, jabłko | | Marchwianka z ziemniakami | | Szynka w sosie pietruszkowym z ziemniakami i buraczkami, kompot | | Chrupki kukurydziane | | Chleb graham, masło, kawa inka, salceson, jogurt naturalny, sałata | | - |
| Waga posiłku [g] | 450 | | 710 | | 200 | | 700 | | 50 | | 510 | | 2620 |
| Składniki | ryż, mleko 2% | | chleb graham, masło, kawa inka, mleko, serdelka, koncentrat pomidorowy, schab na biało, papryka, sałata, jabłko | | marchew, ziemniaki, mąka, śmietana, pietruszka natka, liść laurowy, ziele angielskie, bulion, jarzynka | | kompot, ziemniaki, szynka wieprzowa, buraczki, marchew, mąka, śmietana, ocet, natka pietruszki, cukier, jarzynka | | Chrupki kukurydziane | | Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, salceson, jogurt naturalny, sałata | | - |
| Alergeny | białko mleka | | białko mleka, gluten | | gluten. Białko mleka | | białko mleka, gluten | | - | | białko mleka, gluten | | - |
| 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] | 85,11 | 383,00 | 84,79 | 602,00 | 68,00 | 136,00 | 75,57 | 529,00 | 363,00 | 181,50 | 88,24 | 450,00 | 2281,50 |
| Tłuszcz [g] | 1,89 | 8,50 | 2,92 | 20,75 | 1,13 | 2,26 | 0,98 | 6,87 | 3,00 | 1,50 | 4,34 | 22,11 | 61,99 |
| W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 1,09 | 4,90 | 1,39 | 9,88 | 0,59 | 1,17 | 0,42 | 2,93 | 0,36 | 0,18 | 2,25 | 11,50 | 30,56 |
| Węglowodany [g] | 13,13 | 59,10 | 10,95 | 77,74 | 14,05 | 28,09 | 12,90 | 90,30 | 78,90 | 39,45 | 8,34 | 42,52 | 337,20 |
| W tym cukry [g] | 0,02 | 0,10 | 3,22 | 22,86 | 2,85 | 5,70 | 2,46 | 17,20 | 3,00 | 1,50 | 0,51 | 2,60 | 49,96 |
| Białko [g] | 3,80 | 17,10 | 3,58 | 25,44 | 1,71 | 3,41 | 4,10 | 28,71 | 8,90 | 4,45 | 3,63 | 18,51 | 97,62 |
| Sól [g] | 0,00 | 0,01 | 0,34 | 2,43 | 0,11 | 0,22 | 0,03 | 0,24 | 0,02 | 0,01 | 0,25 | 1,28 | 4,19 |
| Błonnik [g] | 0,27 | 1,20 | 1,76 | 12,48 | 2,49 | 4,97 | 0,67 | 4,66 | 7,60 | 3,80 | 0,96 | 4,90 | 32,01 |