

21-11-2023 r.
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, szynkowa, twarożek, jabłko gotowane		Zupa brokułowa z makaronem		Udko w sosie z ziemniakami i fasolką szparagową, kompot		Kisiel		Chleb graham, masło, kawa inka, szynka tostowa, paszтет, sałata		-
Waga posiłku [g]	450		630		400		770		200		460		2910
Składniki	ryż, mleko		chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, twaróg, jabłko		Brokuły, marchew, seler, mąka, śmietana, jarzynka, bulion, pietruszka		kompot, ziemniaki, udko z kurczaka, fasolka szparagowa, śmietana, mąka, koperek, jarzynka, sól		kisiel, woda		Chleb graham, masło, kawa inka, szynka tostowa, paszтет, sałata		-
Alergeny	białko mleka		gluten, białka mleka, jaja		seler, gluten, białko mleka		gluten, białka mleka		-		gluten, białka mleka		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		gotowanie		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	86,35	544,00	66,75	267,00	79,74	614,00	30,00	60,00	97,61	449,00	2317,00
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	2,45	15,41	0,61	2,43	2,51	19,33	0,00	0,00	4,12	18,93	64,60
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	1,12	7,04	0,19	0,74	0,20	1,56	0,00	0,00	2,06	9,48	23,72
Węglowodany [g]	13,13	59,10	11,36	71,56	13,52	54,07	10,18	78,41	7,38	14,75	10,56	48,58	326,47
W tym cukry [g]	0,02	0,10	2,78	17,51	0,61	2,45	0,61	4,71	0,00	0,00	0,36	1,65	26,42
Białko [g]	3,80	17,10	4,50	28,38	2,80	11,19	4,63	35,66	0,00	0,00	4,03	18,56	110,89
Sól [g]	0,00	0,01	0,27	1,72	0,03	0,13	0,26	2,02	0,00	0,00	0,45	2,09	5,97
Błonnik [g]	0,27	1,20	1,64	10,32	1,48	5,93	0,91	7,02	0,00	0,00	1,48	6,82	31,29