

01-11-2023 r.

## ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		chleb pszenny,masło,salceson biały,paprykarz drobiowy, kawa z mlekiem		barszcz zabieleny		sosie smietanowym,kasza pęczynkowa,twarożek farmerski,ka				-
Waga posiłku [g]	450		460		400		500		470		2280
Składniki	Ryż ,mleko		chleb pszenny,masło,		bulion,jarzynka,buraczki,ziele angielski,liść laurowy,fasolka,marchew,seler,		kasza pęczak, mleko, mąka, natkaszynkowa,twarożek farmerski,ka				-
Alergeny	białko mleka		gluten,białko mleka		seler,białko mleka		gluten,sezam		gluten,białko mleka		-
Sposób obróbki posiłku	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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	85,11	383,00	113,48	522,00	50,75	203,00	110,20	551,00	139,57	656,00	2315,00
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	5,82	26,75	0,54	2,15	2,38	11,89	5,91	27,76	77,05
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	2,97	13,68	0,20	0,79	0,83	4,15	3,82	17,96	41,48
Węglowodany [g]	13,13	59,10	12,19	56,09	10,95	43,79	13,55	67,77	16,03	75,36	302,11
W tym cukry [g]	0,02	0,10	0,60	2,75	5,41	21,64	0,46	2,32	3,69	17,33	44,14
Białko [g]	3,80	17,10	3,74	17,20	1,19	4,74	8,34	41,70	6,32	29,69	110,43
Sól [g]	0,00	0,01	0,38	1,77	0,55	2,21	1,01	5,06	0,53	2,50	11,55
Blonnik [g]	0,27	1,20	0,68	3,13	1,40	5,58	1,71	8,56	1,18	5,53	24,00