

13-12-2023 r.
ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, pasta z serdelki, schab na biało, papryka, sałata, jabłko		Marchwianka z ziemniakami		Szynka w sosie pietruszkowym z ziemniakami i buraczkami, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, salceson, jogurt owocowy, sałata		-
Waga posiłku [g]	450		710		200		700		510		2570
Składniki	ryż,mleko2%		chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, serdelka, koncentrat pomidorowy, schab n 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		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, salceson, jogurt owocowy, sałata		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		gluten. Białko mleka		białko mleka, gluten		białka 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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	85,11	383,00	89,15	633,00	68,00	136,00	75,57	529,00	98,82	504,00	2185,00
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	2,88	20,45	1,13	2,26	0,98	6,87	4,40	22,43	60,51
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	1,34	9,50	0,59	1,17	0,42	2,93	2,36	12,06	30,56
Węglowodany [g]	13,13	59,10	12,64	89,74	14,05	28,09	12,90	90,30	11,43	58,30	325,53
W tym cukry [g]	0,02	0,10	3,25	23,06	2,85	5,70	2,46	17,20	3,47	17,72	63,78
Białko [g]	3,80	17,10	3,64	25,84	1,71	3,41	4,10	28,71	3,25	16,56	91,62
Sól [g]	0,00	0,01	0,35	2,47	0,11	0,22	0,03	0,24	0,29	1,49	4,43
Błonnik [g]	0,27	1,20	1,24	8,78	2,49	4,97	0,67	4,66	0,53	2,68	22,29