

15-11-2023 r.

ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mielonka, twarożek farmerski, pomidor, mandarynka		Zupa kalafiorowa		Rizotto mięsno-warzywne		Chleb graham, masło, kawa inka, pasta jajeczna, pasztetowa, jogurt		-
Waga posiłku [g]	450		640		400		600		480		2570
Składniki	ryż, mleko 2%		chleb żytni, masło, kawa inka, mleko, mielonka, twarożek farmerski, pomidor, mandarynka		kalafior, bulion, marchew, seler, śmietana, mąka, sól, makaron		łopatka wieprzowa, bukiet warzyw, ryż biały, mąka, śmietana, jarzynka, kompot		chleb graham, masło, kawa inka, mleko, pasta jajeczna, pasztetowa, jogurt		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		białko mleka, gluten, jaja		białko mleka, gluten		gluten, białko mleka, jaja		-
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	109,69	702,00	55,75	223,00	110,50	663,00	110,42	530,00	2501,00
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	4,62	29,57	0,66	2,64	2,09	12,51	6,21	29,83	83,05
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	2,64	16,91	0,24	0,97	0,67	4,03	2,31	11,11	37,92
Węglowodany [g]	13,13	59,10	11,40	72,96	10,73	42,92	16,97	101,79	10,03	48,14	324,91
W tym cukry [g]	0,02	0,10	2,49	15,95	1,63	6,50	0,95	5,68	2,60	12,50	40,73
Białko [g]	3,80	17,10	5,90	37,77	2,28	9,12	5,76	34,56	3,78	18,12	116,67
Sól [g]	0,00	0,01	0,51	3,28	0,06	0,22	0,05	0,29	0,21	1,03	4,83
Błonnik [g]	0,27	1,20	0,80	5,13	1,34	5,37	1,22	7,29	0,39	1,88	20,87