

01-11-2023 r.
ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Ryż na mleku</i>		<i>chleb pszenny,masło,salceson,paprykarz drobiowy,kawa z mlekiem</i>		<i>Barszcz zabieleny</i>		<i>Bitki wieprzowe w sosie warzywnym,kluski</i>		<i>Chleb pszenny,masło,szynkowa,twarożek farmerski,kawa zbożowa</i>		-
Waga posiłku [g]	450		500		400		510		480		2340
Składniki	ryż,mleko2%		chleb pszenny,masło,mleko,kawa,,salceson,paprykarz drobiowy		Bulion,jarzynka,buraczki,mąka ,ziele ang.liść laurowy,śmietana		szynka wieprzowa,śmietana,mąka,,kluski,bukiet warzyw,sól		chleb pszenny,masło,szynkowa,twarożek farmerski,kawa		-
Alergeny	białko mleka		gluten,białko mleka		białko mleka,gluten		białko mleka,gluten		białoko mleka,gluten,sezam		-
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	84,40	422,00	50,75	203,00	108,04	551,00	129,58	622,00	2181,00
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	3,04	15,20	0,54	2,15	2,33	11,89	5,02	24,08	61,82
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	0,85	4,26	0,20	0,79	0,81	4,15	3,22	15,44	29,54
Węglowodany [g]	13,13	59,10	11,18	55,92	10,95	43,79	13,29	67,77	15,69	75,30	301,88
W tym cukry [g]	0,02	0,10	0,48	2,40	5,41	21,64	0,45	2,32	3,60	17,28	43,74
Białko [g]	3,80	17,10	3,41	17,03	1,19	4,74	8,18	41,70	6,17	29,63	110,20
Sól [g]	0,00	0,01	0,21	1,04	0,55	2,21	0,99	5,06	0,52	2,50	10,82
Blonnik [g]	0,27	1,20	0,63	3,13	1,40	5,58	1,68	8,56	1,15	5,53	24,00