

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, paszтет drobiowy, jogurt owocowy, sałata		-
Waga posiłku [g]	450		705		200		700		505		2560
Składniki	ryż, mleko 2%		chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, serdelka, koncentrat pomidorowy, schab na 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, paszтет drobiowy, jogurt owocowy, sałata		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		gluten. Białko mleka		białko mleka, gluten		białko 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	84,40	595,00	68,00	136,00	75,57	529,00	92,48	467,00	2110,00
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	2,31	16,32	1,13	2,26	0,98	6,87	3,63	18,31	52,26
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	1,01	7,12	0,59	1,17	0,42	2,93	1,85	9,32	25,44
Węglowodany [g]	13,13	59,10	12,72	89,70	14,05	28,09	12,90	90,30	11,54	58,26	325,45
W tym cukry [g]	0,02	0,10	3,27	23,06	2,85	5,70	2,46	17,20	3,51	17,72	63,78
Białko [g]	3,80	17,10	3,66	25,80	1,71	3,41	4,10	28,71	3,27	16,51	91,53
Sól [g]	0,00	0,01	0,35	2,47	0,11	0,22	0,03	0,24	0,30	1,49	4,43
Błonnik [g]	0,27	1,20	1,25	8,78	2,49	4,97	0,67	4,66	0,53	2,68	22,29