

15-11-2023 r.

ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, mielonka, twarożek farmerski, pomidor, mandarynka		Zupa kalafiorowa		Rizotto mięsno-warzywne		Krakersy		Chleb graham, masło, kawa inka, pasta jajeczna, pasztetowa, jogurt naturalny		-
Waga posiłku [g]	450		640		400		600		50		480		2620
Składniki	ryż,mleko2%		chleb graham, masło, kawa inka, mleko, mielonka, twarożek farmerski, rzodkiewka, pomidor		kalafior, bulion, marchew, seler, śmietana, mąka, sól, makaron		łopatka wieprzowa, bukiet warzyw, ryż biały, mąka, śmietana, jarzynka, kompot		krakersy		chleb graham, masło, kawa inka, mleko, pasta jajeczna, pasztetowa, jogurt naturalny		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		białka mleka, gluten, jaja		białko mleka, gluten		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	85,11	383,00	105,31	674,00	55,75	223,00	110,50	663,00	476,00	238,00	98,54	473,00	2654,00
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	4,66	29,84	0,66	2,64	2,09	12,51	21,00	10,50	6,04	29,01	93,00
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	2,65	16,94	0,24	0,97	0,67	4,03	1,40	0,70	2,19	10,53	38,07
Węglowodany [g]	13,13	59,10	9,71	62,16	10,73	42,92	16,97	101,79	62,00	31,00	6,87	32,99	329,96
W tym cukry [g]	0,02	0,10	2,46	15,77	1,63	6,50	0,95	5,68	5,70	2,85	0,38	1,83	32,73
Białko [g]	3,80	17,10	5,85	37,41	2,28	9,12	5,76	34,56	8,80	4,40	3,83	18,40	120,99
Sól [g]	0,00	0,01	0,51	3,25	0,06	0,22	0,05	0,29	2,30	1,15	0,19	0,91	5,83
Błonnik [g]	0,27	1,20	1,32	8,46	1,34	5,37	1,22	7,29	1,70	0,85	0,81	3,90	27,07