

21-11-2023 r.
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynkowa, twarożek, jabłko gotowane		Zupa brokułowa z makaronem		Udko w sosie z ziemniakami i fasolką szparagową, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka tostowa, pasztet drobiowy, sałata		-
Waga posiłku [g]	450		630		400		770		460		2710
Składniki	ryż, mleko 2%		chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, twaróg, jabłko		Brokuły, marchew, seler, mąka, śmietana, jarzynka, bulion, pietruszka		kompot, ziemniaki, udko z kurczaka, fasolka szparagowa, śmietana, mąka, koperek, jarzynka, sól		Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka tostowa, pasztet drobiowy, sałata		-
Alergeny	białko mleka		gluten, białka mleka, jaja		seler, gluten, białko mleka		gluten, białka mleka		gluten, białka mleka		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		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	85,40	538,00	66,75	267,00	79,74	614,00	92,61	426,00	2228,00
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	1,74	10,98	0,61	2,43	2,51	19,33	2,93	13,49	54,73
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	0,68	4,28	0,19	0,74	0,20	1,56	1,13	5,18	16,66
Węglowodany [g]	13,13	59,10	13,26	83,53	13,52	54,07	10,18	78,41	12,76	58,68	333,79
W tym cukry [g]	0,02	0,10	2,81	17,71	0,61	2,45	0,61	4,71	0,40	1,83	26,80
Białko [g]	3,80	17,10	4,56	28,75	2,80	11,19	4,63	35,66	3,96	18,22	110,92
Sól [g]	0,00	0,01	0,27	1,70	0,03	0,13	0,26	2,02	0,46	2,12	5,98
Błonnik [g]	0,27	1,20	1,05	6,62	1,48	5,93	0,91	7,02	0,76	3,49	24,26