

2023-10-03 wtorek

PODSTAWOWA OTWOCK

KASZA
KUKURYDZIANA NA
MLEKU 350 ml (**MLE**)
HERBATA B/CIUKRU
250 ml
CUKIER-DODATEK DO
SŁODZENIA 22,5 g
PIECZYWO MIESZANE
90 g (**GLU**)
MASŁO
JEDNOPORCJOWE 10
g (**MLE**)
PASZTET PIECZONY
50 g (**GLU, SOJ**)
SZYNKA
KONSERWOWA 50 g
(**GLU, SOJ, MLE**)
PAPRYKA ŚWIEŻA 50
g

ZUPA KOPERKOWA Z
ZIEMNIAKAMI 350 ml
(**GLU, MLE, SEL**)
ZIEMNIAKI GOTOWANE
Z KOPERKIEM 200 g
KOTLET POŻARSKI
PANIEROWANY
SMAŻONY 100 g (**GLU,**
JAJ)
MIZERIA 100 g (**MLE**)
KOMPOT 250 ml

HERBATA B/CIUKRU
250 ml
CUKIER-DODATEK DO
SŁODZENIA 22,5 g
PIECZYWO MIESZANE
110 g (**GLU**)
MASŁO
JEDNOPORCJOWE 10
g (**MLE**)
POMIDOR 50 g
BALERON 50 g (**GLU,**
SOJ, MLE)
PASTA JAJECZNA ZE
SZCZYPIORKIEM 50 g
(**JAJ**)

Energia [kcal] 2 530,8
Białko ogółem [g]
93,1
Tłuszcz [g] 93,4
Węglowodany ogółem
[g] 356,8
suma cukrów
prostych [g] 65,6
Błonnik pokarmowy
[g] 33,1
kw. tłuszcz. nasycone
ogółem [g] 29,7
Sód [mg] 3 236,6