12-11-2023 r.
NIEDZIELA

Posiłek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	***Chleb żytni, masło, kawa zbożowa, szynkowa, sałata, jogurt owocowy***		***Banan***		***Zupa pietruszkowa z kluseczkami***		***Kotlet de Volaille, ziemniaki, surówka kateringowa, kompot***		***Chleb żytni, polędwica z indyka, pasta z makreli, sałata roszponka, kawa zbożowa***		-
Waga posiłku [g]	540		150		360		900		540		2490
Składniki	Chleb żytni, masło, kawa zbożowa, szynkowa, sałata, jogurt owocowy		banan		Pietruszka korzeń, bulion, marchew, seler, zacierka		Pierś z kurczaka, serek topiony, bułka tarta, jajka, olej, mąka, ziemniaki, koperek, kapusta biała, majonez, sól, pieprz,		Chleb żytni, polędwica z indyka, pasta z makreli, sałata roszponka, kawa zbożowa		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		gluten, seler		białka mleka, jaja, gluten		białka mleka, gluten, ryby		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		gotowanie		smażenie, 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]	91,11	492,00	97,33	146,00	61,94	223,00	89,33	804,00	90,74	490,00	2155,00
Tłuszcz [g]	3,68	19,88	0,30	0,45	0,34	1,23	3,70	33,31	4,06	21,94	76,81
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,29	12,37	0,12	0,18	0,11	0,38	0,41	3,71	2,22	11,98	28,62
Węglowodany [g]	12,20	65,86	23,50	35,25	12,78	46,02	9,73	87,55	10,29	55,56	290,24
W tym cukry [g]	1,83	9,88	19,20	28,80	1,39	5,02	2,11	18,95	0,79	4,27	66,92
Białko [g]	2,97	16,05	1,00	1,50	2,19	7,88	4,80	43,18	3,32	17,93	86,54
Sól [g]	0,39	2,09	0,00	0,00	0,04	0,13	0,29	2,60	0,39	2,13	6,95
Błonnik [g]	0,90	4,85	1,70	2,55	0,84	3,04	1,06	9,53	0,80	4,32	24,29