

17-12-2023 r.
NIEDZIELA

| Posilek | Śniadanie | | II Śniadanie | | Obiad - I posilek | | Obiad - II posilek | | Kolacja | | Łącznie |
|-------------------------------------|--|-----------|----------------|-----------|--|-----------|---|-----------|--|-----------|------------------------|
| Nazwa posiłku | Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynkowa, dżem, sałata | | sok pomidorowy | | Barszcz czysty | | Kotlet de volaille z maselkiem i koperkiem, ziemniaki, surówka z marchewki | | Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, paprykarz drobiowy, schab na biało, sałata | | - |
| Waga posiłku [g] | 510 | | 150 | | 200 | | 710 | | 520 | | 2090 |
| Składniki | Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, dżem, sałata | | pomidor | | buraczki, biodrówka wieprzowa, czosnek, jarzynka, majeranek suszony, bulion drobiowy, liść laurowy, ziele angielskie | | Filet kureczaka, sól, pieprz, jajko, bułka tarta, olej, ziemniaki, marchew, kwasek cytrynowy, cukier, majonez, kompot, masło, koperek | | Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, masło, paprykarz drobiowy, schab na biało, sałata | | - |
| Alergeny | białka mleka, gluten | | - | | - | | jaja, gluten | | - | | - |
| 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] | 116,86 | 596,00 | 19,33 | 29,00 | 52,25 | 209,00 | 101,41 | 720,00 | 121,92 | 634,00 | 2188,00 |
| Tłuszcz [g] | 4,09 | 20,87 | 0,06 | 0,30 | 1,78 | 7,10 | 5,25 | 37,26 | 4,34 | 22,55 | 88,08 |
| W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 2,46 | 12,53 | 0,01 | 0,08 | 0,04 | 0,14 | 0,61 | 4,30 | 1,87 | 9,74 | 26,79 |
| Węglowodany [g] | 17,57 | 89,61 | 1,06 | 5,70 | 3,64 | 14,54 | 11,72 | 83,24 | 14,53 | 75,56 | 268,65 |
| W tym cukry [g] | 3,36 | 17,16 | 0,72 | 3,90 | 2,63 | 10,50 | 1,50 | 10,62 | 0,35 | 1,83 | 44,01 |
| Białko [g] | 2,95 | 15,03 | 0,22 | 1,20 | 5,19 | 20,75 | 4,50 | 31,93 | 5,37 | 27,93 | 96,84 |
| Sól [g] | 0,43 | 2,18 | 0,13 | 0,72 | 0,01 | 0,02 | 0,37 | 2,61 | 0,71 | 3,69 | 9,22 |
| Błonnik [g] | 1,12 | 5,72 | 0,31 | 1,65 | 0,35 | 1,38 | 1,12 | 7,92 | 1,95 | 10,12 | 26,79 |