

19-12-2023 r.
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>płatki kukurydziane na mleku</i>		<i>Chleb pszenny, kawa inka, masło, szynka konserwowa, jogurt owocowy, papryka, pomarańcza</i>		<i>Zupa krupnik</i>		<i>Pieczone podudzie z kurczaka w chrupiącej panierce z ziemniakami i surówką z marchwi, kompot</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, pasta z serdelki, paszтет drobiowy, sałata</i>		-
Waga posiłku [g]	450		810		400		800		460		2920
Składniki	mleko2%,płatki kukurydziane		Chleb pszenny, kawa inka, mleko, masło, szynka konserwowa, jogurt owocowy, papryka, pomarańcza		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, pieprz, sól, magi, kasza jęczmienna, ziemniaki, koperek		udko, płatki kukurydziane, cebula suszona, ser żółty, jarzynka, papryka słodka, jajka, ziemniaki, marchew, majonez, sól, kompot, cukier, kwasek cytrynowy		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, pasta z serdelki, paszтет drobiowy, sałata		-
Alergeny	białko mleka		białka mleka, gluten		seler, gluten		białka mleka, jaja		białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		pieczenie, 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]	86,89	391,00	81,48	660,00	29,50	118,00	91,38	731,00	118,70	546,00	2446,00
Tłuszcz [g]	2,06	9,25	2,12	17,20	0,22	0,86	3,77	30,12	7,18	33,03	90,46
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,13	5,07	1,17	9,51	0,08	0,31	0,47	3,77	3,62	16,66	35,32
Węglowodany [g]	13,64	61,40	12,88	104,31	6,71	26,83	10,00	80,01	10,96	50,43	322,98
W tym cukry [g]	0,78	3,50	5,10	41,31	0,44	1,76	1,16	9,25	0,70	3,24	59,06
Białko [g]	3,84	17,30	3,00	24,32	0,75	3,00	4,92	39,38	2,77	12,75	96,75
Sól [g]	0,32	1,46	0,25	2,04	0,41	1,65	0,21	1,70	0,46	2,13	8,98
Błonnik [g]	0,73	3,30	1,08	8,71	1,01	4,03	1,12	8,94	0,72	3,29	28,27