

21-12-2023 r.
CZWARTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Zupa budyniowa</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica sopocka, twarożek farmerski, ogórek świeży, mandarynka</i>		<i>Zupa brokułowa z makaronem</i>		<i>Kurczak w curry z ryżem</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynka w siatce, paprykarz drobiowy</i>		-
Waga posiłku [g]	350		650		350		550		440		2340
Składniki	Mleko, budyń		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, polędwica sopocka, twarożek farmerski, ogórek świeży, mandarynka		seler, brokuł, makaron, marchew, śmietana, mąka, natka pietruszki, bulion, jarzynka		filet z kurczaka, marchew, przyprawa curry, curry, olej, kukurydza, jarzynka, pietruszka, ryż, kompot, mąka		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, paprykarz drobiowy		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białka mleka, gluten		Seler, jaja, białka mleka, gluten		gluten		białka mleka, 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]	96,57	338,00	93,23	606,00	78,57	275,00	118,73	653,00	120,68	531,00	2403,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	3,42	22,25	1,08	3,79	1,91	10,51	5,73	25,23	84,85
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	2,10	13,64	0,49	1,70	0,19	1,02	3,13	13,78	38,19
Węglowodany [g]	17,13	59,95	11,27	73,26	14,34	50,19	19,98	109,91	14,28	62,82	324,50
W tym cukry [g]	1,43	5,00	2,21	14,34	1,89	6,61	0,90	4,96	0,68	3,01	40,59
Białko [g]	2,96	10,35	4,66	30,30	3,11	10,89	5,70	31,36	3,31	14,58	98,33
Sól [g]	0,29	1,00	0,42	2,73	0,07	0,24	0,17	0,94	0,24	1,05	6,48
Błonnik [g]	0,30	1,05	0,89	5,76	1,40	4,91	0,94	5,16	1,02	4,47	23,98