

17-12-2023 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb graham, masło, kawa inka, szynkowa, dżem, sałata		Sok pomidorowy		Barszcz czysty		Fileciki drobiowe z kurczaka z ziemniakami i kalaflorem, kompot		Budyń		Chleb graham, masło, kawa inka, paprykarz drobiowy, schab na biało, sałata		-
Waga posiłku [g]	520		150		200		750		200		480		2300
Składniki	Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, dżem, sałata		pomidor		buraczki, biodrówka wieprzowa, czosnek, jarzynka, majeranek suszony, bulion drobiowy, liść laurowy, ziele angielskie		Filet z kurczaka, mąka, śmietana, jarzynka, ziemniaki, bukiet warzyw, kompot		budyń, mleko,		Chleb graham, masło, kawa inka, masło, paprykarz drobiowy, schab na biało, sałata		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		-		białka mleka, gluten		białko mleka		-		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		gotowanie		gotowanie		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	104,81	545,00	19,33	29,00	52,25	209,00	78,27	587,00	88,50	177,00	120,21	577,00	2124,00
Tłuszcz [g]	2,58	13,44	0,60	0,30	1,78	7,10	1,21	9,07	2,21	4,42	5,61	26,95	61,28
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,38	7,19	0,16	0,08	0,04	0,14	0,14	1,07	1,32	2,64	2,98	14,30	25,42
Węglowodany [g]	15,36	79,88	11,40	5,70	3,64	14,54	13,14	98,57	13,31	26,62	14,13	67,80	293,11
W tym cukry [g]	2,97	15,42	7,80	3,90	2,63	10,50	1,03	7,71	1,00	2,00	0,62	2,98	42,51
Białko [g]	4,33	22,50	2,40	1,20	5,19	20,75	3,93	29,49	3,77	7,53	3,63	17,43	98,90
Sól [g]	0,45	2,34	1,44	0,72	0,01	0,02	0,04	0,28	0,25	0,50	0,59	2,82	6,68
Błonnik [g]	1,88	9,76	3,30	1,65	0,35	1,38	0,98	7,37	0,00	0,00	0,96	4,62	24,78