

19-12-2023 r.
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	płatki kukurydziane na mleku		Chleb graham, kawa inka, masło, szynka konserwowa, jogurt naturalny, papryka, pomarańcza		Zupa krupnik		Pieczone podudzie z kurczaka w chrupiącej panierce z ziemniakami i surówką z marchwi, kompot		Krakersy		Chleb graham, masło, kawa inka, pasta z serdelki, pasztet drobiowy, salata		-
Waga posiłku [g]	450		845		400		800		50		420		2965
Składniki	mleko2%,płatki kukurydziane		Chleb graham, kawa inka, mleko, masło, szynka konserwowa, jogurt naturalny, 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		krakersy		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, pasta z serdelki, pasztet drobiowy, salata		-
Alergeny	białko mleka		białka mleka, gluten		seler, gluten		białka mleka, jaja		gluten		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	86,89	391,00	70,65	597,00	29,50	118,00	91,38	731,00	476,00	238,00	94,52	397,00	2472,00
Tłuszcz [g]	2,06	9,25	2,01	16,97	0,22	0,86	3,77	30,12	21,00	10,50	4,94	20,76	88,46
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,13	5,07	1,06	8,96	0,08	0,31	0,47	3,77	1,40	0,70	2,01	8,46	27,27
Węglowodany [g]	13,64	61,40	10,05	84,93	6,71	26,83	10,00	80,01	62,00	31,00	8,46	35,52	319,69
W tym cukry [g]	0,78	3,50	3,09	26,13	0,44	1,76	1,16	9,25	5,70	2,85	0,51	2,16	45,65
Białko [g]	3,84	17,30	3,10	26,16	0,75	3,00	4,92	39,38	8,80	4,40	3,60	15,12	105,36
Sól [g]	0,32	1,46	0,22	1,82	0,41	1,65	0,21	1,70	2,30	1,15	0,47	1,98	9,76
Błonnik [g]	0,73	3,30	1,42	12,04	1,01	4,03	1,12	8,94	1,70	0,85	1,01	4,26	33,42