

21-12-2023 r.
CZWARTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zupa budyniowa		Chleb graham, masło, kawa inka, polędwica sopocka, twarożek farmerski, ogórek świeży, mandarynka		Zupa brokułowa z makaronem		Potrawka z kurczaka z ryżem		Chrupki kukurydziane		Chleb graham, masło, kawa inka, szynka w siatce, paprykarz drobiowy		-
Waga posiłku [g]	350		650		350		700		50		440		2540
Składniki	Mleko, budyń		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, polędwica sopocka, twarożek farmerski, ogórek świeży, mandarynka		seler, brokuł, makaron, marchew, śmietana, mąka, natka pietruszki, bulion, jarzynka		kompot, ryż, filet z kurczaka, śmietana, mąka, jarzynka, sól		Chrupki kukurydziane		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, paprykarz drobiowy		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białka mleka, gluten		Seler, jaja, białka mleka, gluten		białka mleka, gluten		-		białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	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]	96,57	338,00	90,62	589,00	78,57	275,00	85,43	598,00	363,00	181,50	105,91	466,00	2447,50
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	3,48	22,61	1,08	3,79	0,55	3,88	3,00	1,50	3,84	16,89	52,27
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	2,11	13,69	0,49	1,70	0,21	1,45	0,36	0,18	1,89	8,33	85,30
Węglowodany [g]	17,13	59,95	9,18	59,67	14,34	50,19	15,37	107,61	78,90	39,45	12,75	56,09	318,01
W tym cukry [g]	1,43	5,00	2,00	12,99	1,89	6,61	0,85	5,96	3,00	1,50	1,01	4,45	41,86
Białko [g]	2,96	10,35	5,33	34,62	3,11	10,89	4,52	31,66	8,90	4,45	4,42	19,46	102,08
Sól [g]	0,29	1,00	0,41	2,69	0,07	0,24	0,18	1,25	0,02	0,01	0,23	1,01	6,25
Błonnik [g]	0,30	1,05	1,20	7,83	1,40	4,91	0,40	2,80	7,60	3,80	1,49	6,54	26,93