

19-12-2023 r.
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	płatki kukurydziane na mleku		Chleb żytni jasny, kawa inka, masło, szynka konserwowa, jogurt owocowy, papryka, pomarańcza		Zupa krupnik		Pieczone podudzie z kurczaka w chrupiącej panierce z ziemniakami i surówką z marchwi, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, pasta z serdelki, paszтет drobiowy, salata		-
Waga posiłku [g]	450		824		400		800		460		2934
Składniki	mleko2%,płatki kukurydziane		Chleb żytni jasny, 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 pszenny, masło, kawa inka, mleko, serdelka, koncentrat pomidorowy, paszтет drobiowy, salata		-
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	87,86	724,00	29,50	118,00	91,38	731,00	107,61	495,00	2459,00
Tłuszcz [g]	2,06	9,25	3,08	25,36	0,22	0,86	3,77	30,12	4,57	21,00	86,59
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,13	5,07	1,82	14,96	0,08	0,31	0,47	3,77	1,85	8,53	32,64
Węglowodany [g]	13,64	61,40	13,01	107,17	6,71	26,83	10,00	80,01	12,83	59,01	334,42
W tym cukry [g]	0,78	3,50	5,16	42,48	0,44	1,76	1,16	9,25	0,53	2,43	59,42
Białko [g]	3,84	17,30	2,39	19,71	0,75	3,00	4,92	39,38	3,95	18,15	97,54
Sól [g]	0,32	1,46	0,25	2,06	0,41	1,65	0,21	1,70	0,51	2,34	9,21
Błonnik [g]	0,73	3,30	1,21	9,97	1,01	4,03	1,12	8,94	0,62	2,85	29,09