

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 pszenny, masło, kawa inka, polędwica sopocka, twaróg farmerki, sałata, mandarynka</i>		<i>Zupa brokułowa z makaronem</i>		<i>Potrąka z kurczaka z ryżem</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka w siatce, paprykarz drobiowy</i>		-
Waga posiłku [g]	350		650		350		700		440		2490
Składniki	Mleko, budyń		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, polędwica sopocka, twaróg farmerki, sałata, mandarynka		seler, brokuł, makaron, marchew, śmietana, mąka, natka pietruszki, bulion, jarzynka		kompot, ryż, filet z kurczaka, śmietana, mąka, jarzynka, sól		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, paprykarz drobiowy		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		Seler, jaja, białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		białko 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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	96,57	338,00	94,77	616,00	78,57	275,00	85,43	598,00	106,14	467,00	2294,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	3,44	22,35	1,08	3,79	0,55	3,88	3,88	17,07	64,82
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	2,10	13,66	0,49	1,70	0,21	1,45	1,89	8,33	32,38
Węglowodany [g]	17,13	59,95	10,80	70,18	14,34	50,19	15,37	107,61	13,63	59,96	313,38
W tym cukry [g]	1,43	5,00	2,06	13,37	1,89	6,61	0,85	5,96	0,42	1,84	31,43
Białko [g]	2,96	10,35	5,39	35,05	3,11	10,89	4,52	31,66	4,36	19,19	107,50
Sól [g]	0,29	1,00	0,42	2,72	0,07	0,24	0,18	1,25	0,24	1,04	5,38
Błonnik [g]	0,30	1,05	0,71	4,63	1,40	4,91	0,40	2,80	0,73	3,21	20,64