

17-12-2023 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynkowa, dżem, sałata		sok pomidorowy		Barszcz czysty		Fileciki drobiowe z kurczaka z ziemniakami i kalaflorem, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, paprykarz drobiowy, schab na biało, sałata		-
Waga posiłku [g]	515		150		200		750		515		2130
Składniki	Chleb pszenny, 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		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, masło, paprykarz drobiowy, schab na biało, sałata		-
Alergeny	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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	106,99	551,00	19,33	29,00	52,25	209,00	78,27	587,00	125,44	646,00	2022,00
Tłuszcz [g]	1,73	8,89	0,06	0,30	1,78	7,10	1,21	9,07	3,50	18,01	43,37
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,86	4,41	0,01	0,08	0,04	0,14	0,14	1,07	1,35	6,97	12,67
Węglowodany [g]	18,77	96,65	1,07	5,70	3,64	14,54	13,14	98,57	18,27	94,11	309,57
W tym cukry [g]	3,05	15,70	0,73	3,90	2,63	10,50	1,03	7,71	0,45	2,33	40,14
Białko [g]	4,47	23,03	0,22	1,20	5,19	20,75	3,93	29,49	5,59	28,78	103,25
Sól [g]	0,46	2,39	0,13	0,72	0,01	0,02	0,04	0,28	0,73	3,76	7,17
Błonnik [g]	0,89	4,58	0,31	1,65	0,35	1,38	0,98	7,37	0,94	4,85	19,83