21-12-2023 r.
CZWARTEK

Posiłek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	***Zupa budyniowa***		***Chleb pszenny, masło, kawa inka, polędwica sopocka, twarożek farmerski, sałata, mandarynka***		***Zupa brokułowa z makaronem***		***Potrawka z kurczaka z ryżem***		***Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka w siatce, paprykarz drobiowy***		-
Waga posiłku [g]	350		650		350		700		460		2510
Składniki	Mleko, budyń		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, polędwica sopocka, twarożek farmerski, 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		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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	96,57	338,00	89,08	579,00	78,57	275,00	85,43	598,00	100,00	460,00	2250,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	2,80	18,23	1,08	3,79	0,55	3,88	3,20	14,70	46,65
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	1,68	10,92	0,49	1,70	0,21	1,45	1,33	6,13	27,44
Węglowodany [g]	17,13	59,95	10,79	70,14	14,34	50,19	15,37	107,61	13,24	60,91	314,29
W tym cukry [g]	1,43	5,00	2,06	13,37	1,89	6,61	0,85	5,96	0,44	2,03	31,62
Białko [g]	2,96	10,35	5,39	35,01	3,11	10,89	4,52	31,66	4,75	21,85	110,12
Sól [g]	0,29	1,00	0,42	2,72	0,07	0,24	0,18	1,25	0,23	1,05	5,39
Błonnik [g]	0,30	1,05	0,71	4,63	1,40	4,91	0,40	2,80	0,70	3,21	20,64