

22-11-2023 r.

ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Kasza jęczmienna na mleku		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, pomidor, polędwica z indyka, serek topiony, pomarańcza		Kapuśniak z kiszanej kapusty		Gulasz wieprzowy z kluskami śląskimi i buraczkami, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mielonka, pasta rybna, ogórek konserwowy		-
Waga posiłku [g]	350		710		400		690		480		2630
Składniki	mleko, kasza jęczmienna		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, pomidor, mleko, polędwica z indyka, serek topiony, pomarańcza		cebula, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler korzeniowy, mąka pszenna, bulion, jarzynka, pieprz		kompot, kluski śląskie, łopatka wieprzowa, buraczki, olej rzepakowy, śmietana, mąka, jarzynka,		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, mielonka, pasta rybna, ogórek konserwowy		-
Alergeny	Gluten, białka mleka		gluten, białka mleka		seler, gluten		jaja, gluten, białka mleka		gluten, białka mleka		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		smażenie, 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]	91,14	319,00	90,99	646,00	46,00	184,00	117,10	808,00	119,79	575,00	2532,00
Tłuszcz [g]	2,04	7,15	3,75	26,62	0,24	0,97	4,71	32,52	6,07	29,12	96,38
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,13	3,95	2,29	16,25	0,06	0,24	0,79	5,42	3,11	14,93	40,79
Węglowodany [g]	13,20	46,20	12,48	88,60	1037,25	4149,00	15,37	106,02	13,51	64,86	4454,68
W tym cukry [g]	0,33	1,15	3,73	26,50	1,93	7,71	2,01	13,88	1,39	6,66	55,90
Białko [g]	4,24	14,85	2,39	16,98	1,52	6,09	3,78	26,06	2,99	14,34	78,32
Sól [g]	0,17	0,60	0,38	2,68	0,06	0,22	0,02	0,16	0,48	2,30	5,96
Błonnik [g]	1,20	4,20	1,30	9,25	1,62	6,48	0,04	0,26	0,95	4,55	24,74