

22-11-2023 r.

ŚRODA

| Posilek | Śniadanie | | II Śniadanie | | Obiad - I posiłek | | Obiad - II posiłek | | Podwieczorek | | Kolacja | | Łącznie |
|-------------------------------------|---------------------------|-----------|---|-----------|---|-----------|--|-----------|----------------------|-----------|---|-----------|------------------------|
| Nazwa posiłku | Kasza jęczmienna na mleku | | Chleb graham, masło, kawa inka, pomidor, poledwica z indyka, serek topiony, pomarańcza | | Zupa pomidorowa z zacierką | | Gulasz wieprzowy (gotowany) z kluskami śląskimi i buraczkami, kompot | | Chrupki kukurydziane | | Chleb graham, masło, kawa inka, mielonka, pasta rybna, pomidor | | - |
| Waga posiłku [g] | 350 | | 700 | | 400 | | 670 | | 100 | | 500 | | 2720 |
| Składniki | mleko, kasza jęczmienna | | Chleb graham, masło, kawa inka, pomidor, mleko, poledwica z indyka, serek topiony, pomarańcza | | bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, koncentrat pomidorowy, śmietana, mąka, makaron zacierka | | kompot, kluski śląskie, łopatka wieprzowa, buraczki, olej rzepakowy, śmietana, mąka, jarzynka, | | Chrupki kukurydziane | | Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, mielonka, pasta rybna, pomidor | | - |
| Alergeny | Gluten, białka mleka | | gluten, białka mleka | | seler, gluten białko mleka, jaja | | 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 100 g | w posiłku | w jadłospisie dziennym |
| Wartość energetyczna [kcal] | 91,14 | 319,00 | 79,14 | 554,00 | 40,75 | 163,00 | 93,73 | 628,00 | 363,00 | 363,00 | 99,60 | 498,00 | 2525,00 |
| Tłuszcz [g] | 2,04 | 7,15 | 2,68 | 18,73 | 0,50 | 1,98 | 1,87 | 12,52 | 3,00 | 3,00 | 4,29 | 21,45 | 64,83 |
| W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] | 1,13 | 3,95 | 1,55 | 10,83 | 0,18 | 0,73 | 0,61 | 4,08 | 0,36 | 0,36 | 1,91 | 9,56 | 29,51 |
| Węglowodany [g] | 13,20 | 46,20 | 10,71 | 74,94 | 7,71 | 30,85 | 15,82 | 106,02 | 78,90 | 78,90 | 10,86 | 54,29 | 391,20 |
| W tym cukry [g] | 0,33 | 1,15 | 3,59 | 25,15 | 2,14 | 8,54 | 2,07 | 13,88 | 3,00 | 3,00 | 1,44 | 7,19 | 58,91 |
| Białko [g] | 4,24 | 14,85 | 3,03 | 21,23 | 1,78 | 7,11 | 3,89 | 26,06 | 8,90 | 8,90 | 3,93 | 19,64 | 97,79 |
| Sól [g] | 0,17 | 0,60 | 0,38 | 2,64 | 0,16 | 0,65 | 0,02 | 0,16 | 0,03 | 0,03 | 0,38 | 1,89 | 5,97 |
| Błonnik [g] | 1,20 | 4,20 | 1,62 | 11,32 | 1,06 | 4,22 | 0,04 | 0,26 | 7,60 | 7,60 | 1,62 | 8,10 | 35,70 |