

22-11-2023 r.

## ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Kasza jęczmienna na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, pomidor, polędwica z indyka, serek topiony, pomarańcza		Zupa pomidorowa z zacierką		Gulasz wieprzowy (gotowany) z kluskami śląskimi i buraczkami, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mielonka, pasta rybna, pomidor		-
Waga posiłku [g]	350		700		400		670		500		2620
Składniki	mleko, kasza jęczmienna		Chleb pszenny, masło, kawa inka, pomidor, mleko, polędwica 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,		Chleb pszenny, 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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	91,14	319,00	83,14	582,00	40,75	163,00	93,73	628,00	105,20	526,00	2218,00
Tłuszcz [g]	2,04	7,15	2,64	18,46	0,50	1,98	1,87	12,52	4,24	21,18	61,29
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,13	3,95	1,54	10,80	0,18	0,73	0,61	4,08	1,91	9,53	29,09
Węglowodany [g]	13,20	46,20	12,25	85,74	7,71	30,85	15,82	106,02	13,02	65,09	333,90
W tym cukry [g]	0,33	1,15	3,62	25,33	2,14	8,54	2,07	13,88	1,47	7,37	56,27
Białko [g]	4,24	14,85	3,08	21,59	1,78	7,11	3,89	26,06	4,00	20,00	89,61
Sól [g]	0,17	0,60	0,38	2,67	0,16	0,65	0,02	0,16	0,39	1,93	6,01
Błonnik [g]	1,20	4,20	1,14	7,99	1,06	4,22	0,04	0,26	0,95	4,77	21,44