

04-12-2023 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>płatki kukurydziane na mleku</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, ryba w pomidorze, polędwica sopocka, sałata, banan</i>		<i>Zupa selerowa z kluseczkami</i>		<i>Klops faszerowany serem z ziemniakami i kapustą zasmażaną, kompot</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynkowa, serek topiony, pomidor</i>		-
Waga posiłku [g]	450		600		400		750		470		2670
Składniki	mleko2%,płatki kukurydziane		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, ryba w pomidorze, polędwica sopocka, sałata, banan		bulion, marchew, seler, śmietana, maka, liść laurowy, ziele angielskie, makaron kluseczka, natka pietruszki		łopatka wieprzowa, jarzynka, jajko, cebula, ser, bułka tarta, olej, ziemniaki, kapusta zasmażana, kompot		chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, serek topiony, pomidor		-
Alergeny	białko mleka		ryba, białka mleka, gluten		gluten, białko mleka, jaja, seler		jaja, gluten		białka mleka, gluten		-
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]	86,89	391,00	113,17	679,00	46,50	186,00	102,67	770,00	102,34	481,00	2507,00
Tłuszcz [g]	2,06	9,25	4,54	27,25	1,12	4,47	5,03	37,72	4,17	19,61	98,30
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,13	5,07	2,27	13,62	0,58	2,31	0,98	7,37	2,56	12,05	40,42
Węglowodany [g]	13,64	61,40	15,17	91,04	8,48	33,92	10,07	75,54	13,49	63,42	325,32
W tym cukry [g]	0,78	3,50	4,72	28,33	1,07	4,27	0,55	4,14	1,26	5,90	46,14
Białko [g]	3,84	17,30	3,30	19,78	1,46	5,83	4,72	35,42	3,10	14,57	92,90
Sól [g]	0,32	1,46	0,31	1,88	0,08	0,31	22,13	166,00	0,49	2,30	171,95
Błonnik [g]	0,73	3,30	1,13	6,79	1,60	6,41	0,98	7,36	1,12	5,25	29,11