

04-12-2023 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>plátky kukurydziane na mleku</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, ryba w pomidorze, polędwica sopocka, sałata, banan</i>		<i>Zupa selerowa z kluseczkami</i>		<i>Klops gotowany z ziemniakami i fasolką szparagową, kompot</i>		<i>Paluszki słone</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, szynkowa, serek topiony, pomidor</i>		-
Waga posiłku [g]	450		590		400		700		50		470		2660
Składniki	mleko2%,plátky kukurydziane		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, ryba w pomidorze, polędwica sopocka, sałata, banan		bulion, marchew, seler, śmietana, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, makaron kluseczka, natka pietruszki		kompot. Ziemniaki, fasolka szparagowa, łopatka wieprzowa, jajko, marchew, śmietana, mąka, jarzynka, ziele angielskie, liść laurowy		paluszki słone		chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, serek topiony, pomidor		-
Alergeny	białko mleka		ryba, białka mleka, gluten		gluten, białko mleka, jaja, seler		gluten, białko mleka		gluten		białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	86,89	391,00	99,49	587,00	46,50	186,00	76,71	537,00	406,00	203,00	90,85	427,00	2331,00
Tłuszcz [g]	2,06	9,25	3,28	19,36	1,12	4,47	2,22	15,56	7,10	3,55	3,37	15,84	68,03
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,13	5,07	1,39	8,19	0,58	2,31	0,73	5,09	0,80	0,40	1,99	9,36	30,42
Węglowodany [g]	13,64	61,40	13,12	77,38	8,48	33,92	10,44	73,10	74,30	37,15	10,60	49,80	332,75
W tym cukry [g]	0,78	3,50	4,57	26,98	1,07	4,27	0,66	4,61	0,80	0,40	0,97	4,55	44,31
Białko [g]	3,84	17,30	4,07	24,03	1,46	5,83	4,57	32,02	9,60	4,80	4,01	18,85	102,83
Sól [g]	0,32	1,46	0,31	1,83	0,08	0,31	0,05	0,38	7,00	3,50	0,48	2,26	9,74
Błonnik [g]	0,73	3,30	1,50	8,86	1,60	6,41	0,98	6,84	6,80	3,40	1,56	7,32	36,13