

**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 pszenny, 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>Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynkowa, serek topiony, pomidor</i>		-
Waga posiłku [g]	450		590		400		700		470		2610
Składniki	mleko2%,płatki kukurydziane		Chleb pszenny, 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		chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, serek topiony, pomidor		-
Alergeny	białko mleka		ryba, białka mleka, gluten		gluten, białko mleka, jaja, seler		gluten, białko mleka		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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	86,89	391,00	104,24	615,00	46,50	186,00	76,71	537,00	96,81	455,00	2184,00
Tłuszcz [g]	2,06	9,25	3,24	19,09	1,12	4,47	2,22	15,56	3,31	15,57	63,94
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,13	5,07	1,38	8,17	0,58	2,31	0,73	5,09	1,99	9,33	29,97
Węglowodany [g]	13,64	61,40	14,95	88,18	8,48	33,92	10,44	73,10	12,89	60,60	317,20
W tym cukry [g]	0,78	3,50	4,60	27,16	1,07	4,27	0,66	4,61	1,01	4,73	44,27
Białko [g]	3,84	17,30	4,13	24,39	1,46	5,83	4,57	32,02	4,09	19,21	98,75
Sól [g]	0,32	1,46	0,32	1,87	0,08	0,31	0,05	0,38	0,49	2,29	6,31
Błonnik [g]	0,73	3,30	0,94	5,53	1,60	6,41	0,98	6,84	0,85	3,99	26,07