

**18-11-2023 r.**  
**SOBOTA**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb pszenny, masło, kawa zbożowa, polędwica sopocka, jogurt, ogórek świeży, sałata</i>		<i>Jabłko</i>		<i>Zupa selerowa z makaronem</i>		<i>Klops mielony w sosie koperkowym z marchewką mini i łazankami</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, pasztet drobiowy, serek topiony, pomidor, sałata</i>		-
Waga posiłku [g]	600		170		400		650		530		2350
Składniki	Chleb pszenny, masło, kawa zbożowa, mleko, polędwica sopocka, jogurt, ogórek świeży, sałata		Jabłko		bulion, marchew, seler, śmietana, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, makaron, natka pietruszki		kompot, marchewka mini, łopatka wieprzowa, makaron łazanka, marchew, koperek, śmietana, mąka, jarzynka, majonez, sól, jajko		chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, pasztet drobiowy, serek topiony, pomidor, sałata		-
Alergeny	biała mleka, gluten		-		gluten, białko mleka, jaja, seler		jaja, białka mleka, gluten		białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		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]	92,83	557,00	50,00	85,00	46,50	186,00	133,38	867,00	105,66	560,00	2255,00
Tłuszcz [g]	2,59	15,55	0,40	0,68	1,12	4,47	2,02	13,10	4,39	23,29	57,09
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,52	9,14	0,04	0,07	0,58	2,31	0,71	4,59	1,38	7,31	23,42
Węglowodany [g]	13,36	80,18	12,10	20,57	8,48	33,92	23,05	149,84	13,16	69,75	354,26
W tym cukry [g]	2,90	17,37	9,70	16,49	1,07	4,27	8,77	57,03	0,57	3,01	98,17
Białko [g]	4,18	25,06	0,40	0,68	1,46	5,83	5,50	35,75	3,61	19,12	86,44
Sól [g]	0,33	1,96	0,01	0,02	0,08	0,31	0,21	1,37	0,30	1,57	5,23
Błonnik [g]	0,70	4,19	2,00	3,40	1,60	6,41	0,99	6,46	0,81	4,29	24,75