

Jadłospis na dzień: 01-03-2024

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jabłko	100g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	90g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	kasza jęczmienna na mleku	300g
	szynka konserwowa	45g
	mozzarella	25g
	obiad	burak oprószany
udko drobiowe pieczone		200g
napój owocowy		250g
rosół z makaronem		350g
ziemniaki z koprem		220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	sałatka brokułowa	150g
	kielbasa rawska	40g
	serek śmietankowy	30g
	sałata	20g

Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły,  
Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,  
Kasza jęczmienna, perlowa, Makaron  
bezzajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ  
500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,  
Seler korzeniowy,

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	8 834,10
Energia (EER)	[kcal]	2 172,00
Białko ogółem	[g]	106,50
Tłuszcz	[g]	77,93
Weglowodany ogółem	[g]	265,00
Ogółem nasycone	[g]	32,66
Sacharoza	[g]	34,02
Błonnik pokarmowy	[g]	31,15
Sól	[g]	5,95