

Jadłospis na dzień: 2024-03-12

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5
	pomidor	80g
	serek śmietankowy	30g
	banan	160g
	szynka delikatesowa	45g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	sałata	20g
II śniadanie	mus owocowy	200g
obiad	filet drobiowy gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	kalafior gotowany na parze z oliwą i ziołami	150g
	sos jarzynowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	zupa buraczkowa z makaronem	350g
podwieczorek	kisiel z truskawką	150g
kolacja	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	100g
	kiełbasa rawska	40g
	sałatka z tuńczyka	120g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g

Zestawienie składników odżywczych

**Alergeny:**

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Tuńczyk w sosie

Składnik	Jednostka	Zawartość w produktach
Energia (EER)	[kJ]	9 567,43
Energia (EER)	[kcal]	2 268,49
Białko ogółem	[g]	101,70
Tłuszcz	[g]	55,00
Weglowodany ogółem	[g]	359,46
Ogółem nasycone	[g]	27,65
Sacharoza	[g]	50,31
Błonnik pokarmowy	[g]	32,26
Sól	[g]	6,95