

Jadłospis na dzień: 2025-03-04

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	serek kanapkowy	20g
	sałata	20g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	szynka konserwowa	45g
	banan	180g
	pieczywo pszenne	90g
II śniadanie	chlebek chrupki	14g
	sok pomidorowy	330g
obiad	sos jarzynowy	50g
	kefir	200g
	zupa selerowa z makaronem	350g
	marchew gotowana	150g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany	80g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	mus owocowy	200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	kiełbasa rawska	40g
	bukiet warzyw na parze z oliwą	100g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2204,85
Energia (kJ)	9296,07
Białko ogółem (g)	97,37
Tłuszcz (g)	53,38
Węglowodany ogółem (g)	337,68
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	18,65
Sacharoza (g)	39,33
Błonnik pokarmowy (g)	35,3
Sól (g)	7,45