

Jadłospis na dzień: 2025-04-01

| Posiłek     | Pozycja                                             | Ilość |
|-------------|-----------------------------------------------------|-------|
| I śniadanie | sałata                                              | 20g   |
|             | szynka z indyka                                     | 45g   |
|             | pieczywo mieszane                                   | 90g   |
|             | twarożek ze szczypiorkiem                           | 80g   |
|             | masło 82%                                           | 12,5g |
|             | herbata                                             | 250g  |
|             | kasza jęczmienna na mleku                           | 300g  |
|             | pomidor                                             | 80g   |
|             | banan                                               | 180g  |
| obiad       | zupa pomidorowa z makaronem                         | 350g  |
|             | ziemniaki z koprem                                  | 220g  |
|             | fasolka szparagowa gotowana, z masłem i bułką tartą | 150g  |
|             | napój owocowy                                       | 250g  |
|             | schab wieprzowy smażony                             | 80g   |
| kolacja     | masło 82%                                           | 12,5g |
|             | sałatka brokułowa                                   | 150g  |
|             | szynka wędzona                                      | 45g   |
|             | serek śmietankowy                                   | 30g   |
|             | kakao na mleku 2%                                   | 250g  |
|             | sałata                                              | 20g   |
|             | herbata                                             | 250g  |
|             | pieczywo mieszane                                   | 130g  |

Alergeny  
Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kakao 16% proszek, Kasza jęczmienna, perłowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2267,51 |
| Energia (kJ)                  | 9484,96 |
| Białko ogółem (g)             | 108,77  |
| Tłuszcz (g)                   | 74,94   |
| Węglowodany ogółem (g)        | 299,73  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 35,35   |
| Sacharoza (g)                 | 32,53   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 28,85   |
| Sól (g)                       | 4,87    |