

Jadłospis na dzień: 2025-04-12

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

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2051,1
Energia (kJ)	8647,13
Białko ogółem (g)	96,78
Tłuszcz (g)	54,08
Węglowodany ogółem (g)	296,89
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,74
Sacharoza (g)	28,36
Błonnik pokarmowy (g)	24,02
Sól (g)	5,84