

Jadłospis na dzień: 2025-04-23

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	szynka konserwowa	45g
	twarożek z koprem	80g
	pomidor	80g
	sałata	10g
	manna na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
obiad	zupa kalafiorowa	350g
	napój owocowy	250g
	sos koperkowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	surówka z marchwi i selera	150g
	kefir	200g
	filet drobiowy gotowany	80g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	schab gotowany	80g
	sos pomidorowy	50g
	ser plaster twarogowy	21g
	bukiet warzyw na parze	80g
	sałata	20g
	banan	180g

Alergeny
Chleb pszenny, Kajzerki, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy chudy,

Energia (kcal)	2032,34
Energia (kJ)	8573,25
Białko ogółem (g)	114,2
Tłuszcz (g)	48,51
Węglowodany ogółem (g)	305,61
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,72
Sacharoza (g)	32,32
Błonnik pokarmowy (g)	24,67
Sól (g)	4,89