

Jadłospis na dzień: 2025-04-12

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	serek śmietankowy	30g
	szynka delikatesowa	45g
	masło 82%	12,5
	pomidor	80g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
II śniadanie	mus owocowy	200g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	sos jarzynowy	50g
	kefir	200g
	zupa buraczkowa z makaronem	350g
	filet drobiowy gotowany	80g
	napój owocowy	250g
	kalafior gotowany na parze z oliwą i ziołami	150g
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

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 własnym,

Energia (kcal)	2198,45
Energia (kJ)	9270,03
Białko ogółem (g)	100,8
Tłuszcz (g)	54,73
Węglowodany ogółem (g)	332,56
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,78
Sacharoza (g)	39,7
Błonnik pokarmowy (g)	27,5
Sól (g)	6,25