

Jadłospis na dzień: 2025-04-13

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pomidor	80g
	płatki owsiane na mleku	300g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	ser biały	75g
	szynka drobiowa	45g
II śniadanie	jogurt naturalny	150g
obiad	krupnik z kaszy jęczmiennej	350g
	sałatka z buraka	150g
	sos koperkowy	50g
	pulpet drobiowy gotowany na parze	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	budyń	160g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5
	pasta miesno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	marchewka tarta z jabłkiem	50g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2242,88
Energia (kJ)	9440,48
Białko ogółem (g)	120,66
Tłuszcz (g)	62,59
Węglowodany ogółem (g)	308,51
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,12
Sacharoza (g)	41,91
Błonnik pokarmowy (g)	26,9
Sól (g)	4,86