

Jadłospis na dzień: 2025-04-21

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	chleb pszenny	90g
	herbata	250g
	szynka z indyka	45g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5
	płatki owsiane na mleku	300g
	jogurt skyr	140g
	sok pomidorowy	330g
II śniadanie	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	napój owocowy	250g
	sos jarzynowy	50g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	sałata z jogurtem	100g
	budyń z ananasem	180g
	kakao na mleku 2%	250g
	serek śmietankowy	30g
	chleb pszenny	130g
kolacja	masło 82%	12,5g
	szynka wędzona	45g
	sałatka brokułowa	150g
	sałata	20g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2272,28
Energia (kJ)	9530,11
Białko ogółem (g)	129,65
Tłuszcz (g)	58,73
Węglowodany ogółem (g)	308,88
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,77
Sacharoza (g)	31,42
Błonnik pokarmowy (g)	22,09
Sól (g)	6,58