

Jadłospis na dzień: 2025-05-13

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	pieczywo razowe	90g
	herbata	250g
	banan	180g
	sałata	20g
	szynka drobiowa	45g
	ser biały	75g
II śniadanie	jogurt naturalny	150g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	sałatka z buraka	150g
	pulpet drobiowy gotowany na parze	80g
	napój owocowy	250g
	krupnik z kaszy jęczmiennej	350g
	sos koperkowy	50g
podwieczorek	sałatka z pomidorem, ogórkiem i słonecznikiem	120g
	pieczywo razowe	40g
	masło 82%	10g
kolacja	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5g
	pasta mięsno-warzywna	80g
	jajko gotowane	50g
	marchew tarta z jabłkiem	50g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, 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)	2189,55
Energia (kJ)	9199,43
Białko ogółem (g)	116,78
Tłuszcz (g)	68,11
Węglowodany ogółem (g)	295,4
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,35
Sacharoza (g)	34,43
Błonnik pokarmowy (g)	35,72
Sól (g)	5,68