

Jadłospis na dzień: 2025-05-15

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	ser twarogowy	20g
	masło 82%	12,5g
	szynka orzech	45g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kasza jęczmienna na mleku	300g
	jogurt skyr	140g
II śniadanie	koktajl truskawkowy na kefirze	200g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	udziec drobiowy gotowany	130g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	sos jarzynowy	50g
	sałata z jogurtem	100g
podwieczorek	kisiel z jabłkiem	160g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	polędwica drobiowa	40g
	serek kanapkowy	20g
	sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego	100g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza jęczmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2150,62
Energia (kJ)	9013,27
Białko ogółem (g)	112,89
Tłuszcz (g)	65,62
Węglowodany ogółem (g)	282,81
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27
Sacharoza (g)	27
Błonnik pokarmowy (g)	18,61
Sól (g)	6,45