

Jadłospis na dzień: 2025-05-23

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	manna na mleku	300g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	90g
	jabłko	100g
	szynka konserwowa	45g
	twarozek z koprem	80g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
II śniadanie	mus owocowo-warzywny	200g
obiad	zupa kalafiorowa	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	sos koperkowy	50g
	surówka z marchewki i selera	150g
	filet drobiowy gotowany	80g
	kefir	200g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	pieczywo pszenne	40g
	masło 82%	10g
	sałatka z jajka, kukurydzy i rzodkiewki	70g
kolacja	chleb pszenny	130g
	masło 82%	12,5
	schab gotowany	80g
	sos pomidorowy	50g
	ser twarogowy plaster	21g
	bukiet warzyw na parze	80g
	sałata	20g

Alergeny

Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2299,97
Energia (kJ)	9687,31
Białko ogółem (g)	123,11
Tłuszcz (g)	63,7
Węglowodany ogółem (g)	323,73
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	31,57
Sacharoza (g)	28,41
Błonnik pokarmowy (g)	28,62
Sól (g)	5,6