

Jadłospis na dzień: 2025-06-12

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	serek śmietankowy	30g
	masło 82%	12,5
	pieczywo razowe	90g
	jogurt skyr	140g
	pomidor	80g
	szynka delikatesowa	45g
	sałata	20g
II śniadanie	mus owocowy	200g
obiad	ziemniaki z koprem	220g
	filet drobiowy gotowany na parze	80g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	napój owocowy	250g
	kefir	200g
	sos jarzynowy	50g
	kalafior gotowany na parze z ziołami	150g
podwieczorek	twarożek z rzodkiewką	90g
	chleb razowy	40g
	masło	10g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo razowe	130g
	masło 82%	12,5
	kiełbasa rawska	40g
	sałatka z tuńczyka	120g
	sałata z pomidorem, olejem i ziołami	100g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Tuńczyk w sosie własnym,

Energia (kcal)	2165,37
Energia (kJ)	9109,34
Białko ogółem (g)	120,91
Tłuszcz (g)	61,43
Węglowodany ogółem (g)	283,41
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,15
Sacharoza (g)	15,94
Błonnik pokarmowy (g)	34,69
Sól (g)	6,06