

Jadłospis na dzień: 2025-06-14

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo pszenne	90g
	twarożek ze szczypiorkiem	90g
	kiełbasa krakowska	40g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	masło 82%	12.5g
	ryż na mleku	300g
	sałata	20g
II śniadanie	mus owocowo-warzywny	200g
obiad	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	zupa koperkowa	350g
	napój owocowy	250g
	sos natkowy	50g
	brokuł gotowany na parze z ziołami	150g
podwieczorek	pieczywo pszenne	40g
	pasta jajeczno twarogowa	90g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12.5g
	sałatka jarzynowa	150g
	szynka drobiowa	45g
	sałata	20g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2342,67
Energia (kJ)	9865,92
Białko ogółem (g)	116,31
Tłuszcz (g)	69,25
Węglowodany ogółem (g)	318,57
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,77
Sacharoza (g)	25,51
Błonnik pokarmowy (g)	27,1
Sól (g)	6,08