

Jadłospis na dzień: 2025-06-18

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	chleb pszenny	90g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	kasza manna na mleku	250g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g
	kiwi	70g
II śniadanie	kefir	200g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	ryba na parze z warzywami	100g
	marchewka gotowana	150g
	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
	sałatka makaronowa z wędliną, kukurydzą i rzodkiewką	120g
	sałata	20g
	szynka wieprzowa	45g
obiad	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	pomidor	80g
	sałatka jarzynowa	80g
	herbata	250g
podwieczorek		
kolacja		

Alergeny

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

Energia (kcal)	2129,11
Energia (kJ)	8973,2
Białko ogółem (g)	94,42
Tłuszcz (g)	55,31
Węglowodany ogółem (g)	323,61
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,99
Sacharoza (g)	27,49
Błonnik pokarmowy (g)	33,26
Sól (g)	6,18