

Jadłospis na dzień: 2025-06-19

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo pszenne	90g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	serek śmietankowy	30g
	kiełbasa szynkowa	40g
	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	herbata	250g
II śniadanie	mus owocowy	200g
obiad	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	potrawka drobiowa w jarzynach	120g
	zupa wielowarzywna	350g
	buraczek gotowany	150g
podwieczorek	budyń z brzoskwinia	200g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	sałata z pomidorem, ziołami i oliwą	80g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g

Alergeny
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2403,53
Energia (kJ)	10105,23
Białko ogółem (g)	114,07
Tłuszcz (g)	77,97
Węglowodany ogółem (g)	325,75
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,96
Sacharoza (g)	45,5
Błonnik pokarmowy (g)	26,12
Sól (g)	5,89