

Jadłospis na dzień: 2025-06-26

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka z indyka	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	płatki owsiane na mleku	300g
	ser twarogowy	20g
	jogurt naturalny	150g
	sałata	20g
II śniadanie	serek homogenizowany	150g
obiad	napój owocowy	250g
	sos jarzynowy	50g
	ziemniaki z koprem	220g
	kefir	200g
	zupa pomidorowa z makaronem	350g
	schab wieprzowy gotowany	80g
	marchew gotowana	150g
podwieczorek	mus owocowy	200g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kawa zbożowa z mlekiem	250g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kefir, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2355,49
Energia (kJ)	9873,19
Białko ogółem (g)	126,63
Tłuszcz (g)	70,42
Węglowodany ogółem (g)	312,49
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	37,66
Sacharoza (g)	28,63
Błonnik pokarmowy (g)	25,64
Sól (g)	5,82