

Jadłospis na dzień: 2025-06-19

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jogurt naturalny	150g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	pomidor	80g
	serek śmietankowy	30g
	płatki owsiane na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	kiełbasa szynkowa	40g
obiad	buraczek gotowany	150g
	kotlet wieprzowo-wołowy smażony	80g
	barszcz biały z makaronem	350g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koperkiem	220g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka konserwowa	45g
	ser biały	80g
	sałata z pomidorem, oliwą i ziołami	80g

Alergeny

Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2182,59
Energia (kJ)	9159,53
Białko ogółem (g)	93,15
Tłuszcz (g)	83,41
Węglowodany ogółem (g)	267,88
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,23
Sacharoza (g)	30,65
Błonnik pokarmowy (g)	24,51
Sól (g)	5,44