

Jadłospis na dzień: 2025-06-24

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	banan	180g
	kasza jaglana na mleku	300g
	szynka z indyka	45g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	50g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
obiad	zupa botwinka	350g
	kefir	200g
	fasolka szparagowa gotowana z masłem i bułką tartą	150g
	ryba smażona	80g
	ziemniaki z koperkiem	220g
	napój owocowy	250g
kolacja	pieczywo mieszane	80g
	masło 82%	12,5g
	mozzarella	40g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g
	sos koperkowy	50g
	herbata	250g

Alergeny
Bułka tarta, Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2245,52
Energia (kJ)	8986,86
Białko ogółem (g)	104,66
Tłuszcz (g)	77,63
Węglowodany ogółem (g)	301,09
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,97
Sacharoza (g)	35,95
Błonnik pokarmowy (g)	26,02
Sól (g)	3,74