

Jadłospis na dzień: 2025-07-17

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka konserwowa	45g
	herbata	250g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	90g
	jogurt skyr	140g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	serek homogenizowany	150g
obiad	zupa pieczarkowa z makaronem	350g
	kasza pęczak gotowana na sypko	200g
	sos pomidorowy	50g
	kotlet a'la gołąbek smażony	80g
	surówka z selera i jabłka	150g
	napój owocowy	250g
kolacja	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	pieczywo mieszane	130g
	szynka drobiowa	45g
	pasta z makreli i sera	80g
	brzoskwinia	80g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, pęczak, Kasza manna, Makaron bezjajeczny, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy,

homogenizowany, pełnotłusty, Smietana, 18% tłuszczu,	
Energia (kcal)	2481,28
Energia (kJ)	10411,28
Białko ogółem (g)	122,68
Tłuszcz (g)	96,44
Węglowodany ogółem (g)	270,56
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	38,39
Sacharoza (g)	24,65
Błonnik pokarmowy (g)	31,06
Sól (g)	6,33