

Jadłospis na dzień: 2025-10-17

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5g
	serek homogenizowany	150g
	pomidor	80g
	chleb pszenny	90g
II śniadanie	koktajl wiśniowy	200g
obiad	ziemniaki gotowane	220g
	sos natkowy	50g
	udko drobiowe gotowane	200g
	zupa jaglana z ziemniakami	350g
	surówka z selera i jabłka	150g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	pieczywo pszenne	40g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kiszonym, słonecznikiem, oliwą i ziołami	150g
	masło 82%	10g
kolacja	szynka drobiowa	40g
	pasta z makreli i sera	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g
	masło 82%	12,5g

Alergeny
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Makrela, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Serek twarogowy homogenizowany, pełnotłusty,

Energia (kcal)	2605,31
Energia (kJ)	10936,65
Białko ogółem (g)	138,35
Tłuszcz (g)	100,73
Węglowodany ogółem (g)	294,52
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	43,43
Sacharoza (g)	25,84
Błonnik pokarmowy (g)	27,51
Sól (g)	8,01