

Jadłospis na dzień: 2025-10-29

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	kasza manna na mleku	250g
	herbata	250ml
	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	pasztet drobiowy	80g
	serek smietankowy	30g
	pomidor	80g
	sałata	20g
II śniadanie	koktajl wiśniowy	250g
obiad	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	marchewka gotowana	150g
	napój owocowy	250g
	ryba na parze z warzywami	80g
	kefir	200g
podwieczorek	pasta z jajka i twarogu	80g
	pieczywo pszenne	40g
	masło 82%	10g
kolacja	herbata	250g
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	ogonówka	45g
	twarożek z koperkiem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kasza manna, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2445,65
Energia (kJ)	10289,97
Białko ogółem (g)	115,91
Tłuszcz (g)	79,77
Węglowodany ogółem (g)	327,09
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	41,37
Sacharoza (g)	27,26
Błonnik pokarmowy (g)	26,39
Sól (g)	6,5