

Jadłospis na dzień: 2025-11-30

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250ml
	płatki jęczmienne na mleku	300g
	pomidor	80g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	ser twarogowy	20g
	szynka wieprzowa	45g
	jogurt naturalny	150g
	pieczywo pszenne	90g
	sok wielowarzywny	330g
II śniadanie	zupa burakowa z makaronem	350g
	kalafior gotowany na parze	150g
	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany	80g
	sos jarzynowy	50g
	napój owocowy	250ml
	ziemniaki z koprem	220g
	bukiet warzyw na parze z ziołami	150g
podwieczorek	szynka drobiowa	45g
	pasta z makreli	80g
	sałatka z pomidorem, ogórkiem kiszonym i słonecznikiem	100g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250ml

Alergeny

Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Makaron bezjajeczny, Makreła, wędzona, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2209,08
Energia (kJ)	9289,96
Białko ogółem (g)	109,69
Tłuszcz (g)	69,83
Węglowodany ogółem (g)	287
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,58
Sacharoza (g)	28,49
Błonnik pokarmowy (g)	28,29
Sól (g)	9,87