

Jadłospis na dzień: 2026-08-06

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	płatki owsiane na mleku	300g
	twarożek z koperkiem	80g
	herbata	250g
	pomidor	80g
	szynka drobiowa	40g
	jogurt naturalny	150g
obiad	gulasz drobiowy gotowany	120g
	ziemniaki z koprem	220g
	marchewka gotowana	150g
	zupa burakowa z makaronem	350g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	sok owocowo-warzywny	330g
kolacja	sałatka jarzynowa	150g
	sałata	20g
	kiełbasa krakowska	40g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	serek śmietankowy	30g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2163,89
Energia (kJ)	9108,58
Białko ogółem (g)	104,15
Tłuszcz (g)	58,21
Węglowodany ogółem (g)	310,85
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,58
Sacharoza (g)	33,52
Błonnik pokarmowy (g)	32,19
Sól (g)	8,19