

Jadłospis na dzień: 2026-08-09

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	arbuz	250g
	masło 82%	12,5g
	ser biały	75g
	zacierka na mleku	300g
	sałata	20g
	szynka baks	45g
	herbata	250g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
obiad	marchew gotowana	150g
	filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym z marchewką, ananasem i kukurydzą	150g
	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g
	ryż gotowany na sypko	200g
	napój owocowy	250g
podwieczorek	paluszek serowy	21g
	sałata	10g
	pieczywo chrupkie	6g
kolacja	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	pulpet drobiowo- wieprzowy	80g
	serek śmietankowy	30g
	sos pomidorowy	50g
	pieczywo pszenne	130g

Alergeny
Bułki pszenne zwykłe, Chleb pszenny, Jaja kurze całe, Kajzerki, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2103,12
Energia (kJ)	8836,47
Białko ogółem (g)	116,86
Tłuszcz (g)	51,02
Węglowodany ogółem (g)	296,46
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,46
Sacharoza (g)	23,19
Błonnik pokarmowy (g)	24,25
Sól (g)	4,85