

Jadłospis na dzień: 2026-07-26

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	płatki owsiane na mleku	300g
	skyr	140g
	sałata	20g
	herbata	250g
	szynka z indyka	45g
	pieczywo pszenne	90g
	pomidor	80g
	ser plaster twarogowy	21,5g
	masło 82%	12,5
obiad	napój owocowy	250g
	udko drobiowe gotowane	200g
	ziemniaki z koprem	250
	marchew gotowana	150g
	sos natkowy	50g
	zupa jarzynowa z zacierką	350g
podwieczorek	mus owocowy	100g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa szynkowa	40g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	pomidor	80g

Alergeny
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2153,01
Energia (kJ)	9073,85
Białko ogółem (g)	128,02
Tłuszcz (g)	59,93
Węglowodany ogółem (g)	278,93
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,62
Sacharoza (g)	31,16
Błonnik pokarmowy (g)	23,92
Sól (g)	5,7