

Jadłospis na dzień: 2026-07-29

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	sałata	20g
	pieczywo pszenne	90g
	kasza manna na mleku	300g
	ogonówka wędzona	45g
	jajko gotowane	60g
	masło 82%	12,5g
	banan	180g
	pomidor	80g
	herbata	250ml
obiad	ryba na parze z warzywami	80g
	ziemniaki z koprem	220g
	marchew gotowana	150g
	woda z miętą i cytryną	250g
	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
	kefir	200g
podwieczorek	mus owocow-warzywny 1szt	100g
kolacja	sałata	20g
	twarożek z koprem	80g
	szynka konserwowa	45g
	herbata	250ml
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	kakao na mleku 2%	250g
	pomidor	80g

Alergeny
Chleb pszenny, Jaja kurze całe, 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)	2120,67
Energia (kJ)	8941,4
Białko ogółem (g)	98,86
Tłuszcz (g)	53,9
Węglowodany ogółem (g)	331,1
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,48
Sacharoza (g)	47,1
Błonnik pokarmowy (g)	25,9
Sól (g)	5,76