

Jadłospis na dzień: 2026-07-30

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	płatki jęczmienne na mleku	300g
	szynka baks	45g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	jogurt naturalny	150g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	herbata	250ml
	serek śmietankowy	30g
obiad	pulpet wieprzowo-wołowy gotowany na parze	80g
	napój owocowy	250g
	zupa buraczkowa z makaronem	350g
	sos jarzynowy	50g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	kalafior gotowany	150g
podwieczorek	sok warzywno-owocowy	330g
kolacja	herbata	250ml
	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	szynka drobiowa	45g
	pasta z makreli	80g
	dynia z cukinią gotowana na parze z olejem i ziołami	100g
	sałata	20g

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

Energia (kcal)	2120,63
Energia (kJ)	8915,8
Białko ogółem (g)	102,21
Tłuszcz (g)	67,15
Węglowodany ogółem (g)	270,4
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,06
Sacharoza (g)	23,43
Błonnik pokarmowy (g)	25,44
Sól (g)	9,07