

Jadłospis na dzień: 2026-08-09

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ser biały	75g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	90g
	sałata	20g
	herbata	250g
	zacierka na mleku	300g
	szynka baks	45g
	pomidor	80g
	arbuz	250g
II śniadanie	koktajl truskawkowy	200g
obiad	napój owocowy	250g
	filet z kurczaka duszony w sosie słodko-kwaśnym z marchewką, ananasem i kukurydzą	150g
	ryż gotowany na sypko	200g
	zupa kalafiorowa z ziemniakami	350g
	marchew gotowana	100g
podwieczorek	pieczywo pszenne	20g
	pasta z jajka i sera	80g
kolacja	pieczywo pszenne	130g
	masło 82%	12,5g
	pomidor	80g
	herbata	250g
	sałata	20g
	pulpet wieprzowo-drobiowy	80g
	serek smietankowy	30g
	sos pomidorowy	50g

Alergeny

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

Energia (kcal)	2380,23
Energia (kJ)	9998,67
Białko ogółem (g)	131,88
Tłuszcz (g)	63,93
Węglowodany ogółem (g)	328,12
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	30,14
Sacharoza (g)	28,79
Błonnik pokarmowy (g)	25,46
Sól (g)	5,32