

Jadłospis na dzień: 2026-07-24

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pieczywo pszenne	90g
	masło 82%	12,5g
	herbata	250g
	kasza jaglana na mleku	300g
	sałata	20g
	szynka z piersi kurczaka	45g
	jajko gotowane	60g
	pomidor	80g
II śniadanie	skyr naturalny	140g
obiad	woda z miętą i cytryną	250g
	ziemniaki z koprem	220g
	ryba na parze z warzywami	100g
	bukiet warzyw gotowany na parze, z olejem i ziołami	150g
	zupa burakowa z makaronem	350g
podwieczorek	budyń z ananasem	160g
kolacja	masło 82%	12,5g
	mozzarella	50g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g
	sos koperkowy	50g
	pieczywo pszenne	80g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany na parze	80g
	herbata	250g

Alergeny
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Kakao 16%, proszek, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mintaj, świeży, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2151,35
Energia (kJ)	8485,79
Białko ogółem (g)	123,16
Tłuszcz (g)	62,74
Węglowodany ogółem (g)	276,47
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,99
Sacharoza (g)	30,48
Błonnik pokarmowy (g)	23,62
Sól (g)	4,01