

Jadłospis na dzień: 2026-07-29

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	ogonówka wędzona	45g
	herbata	250ml
	jajko gotowane	60g
	banan	180g
	pomidor	80g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	kasza manna na mleku	250g
	pieczywo pszenne	90g
II śniadanie	koktajl wiśniowy	250g
obiad	kefir	200g
	ziemniaki z koprem	220g
	woda z miętą i cytryną	250g
	ryba na parze z warzywami	80g
	marchewka gotowana	150g
	zupa brokułowa z ziemniakami	350g
podwieczorek	masło 82%	10g
	pasta z jajka i rzodkiewki ze szczypiorkiem	80g
	pieczywo pszenne	40g
kolacja	pomidor	80g
	kakao na mleku 2%	250g
	szynka konserwowa	45g
	sałata	20g
	twarożek z koperkiem	80g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo pszenne	130g
	herbata	250g

Alergeny
Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, 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)	2375,35
Energia (kJ)	10003,24
Białko ogółem (g)	112,58
Tłuszcz (g)	69,9
Węglowodany ogółem (g)	347,83
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	35,84
Sacharoza (g)	29,49
Błonnik pokarmowy (g)	28,01
Sól (g)	6,41