

Jadłospis na dzień: 2026-08-04

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	herbata	250g
	pieczywo mieszane	90g
	szynka konserwowa	45g
	banan	180g
	pomidor	80g
	serek śmietankowy	30g
	masło 82%	12,5g
	sałata	20g
	płatki jęczmienne na mleku	300g
obiad	napój owocowy	250g
	krupnik z kaszy jęczmiennej z warzywami	350g
	ziemniaki z koprem	220g
	kurczak po meksykańsku	120g
	surówka z buraka i jabłka	150g
podwieczorek	skyr owocowy	140g
kolacja	polędwica z piersi kurczaka	40g
	pasta z jaj ze szczypiorkiem	80g
	sałata	20g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	herbata	250g
	bukiet warzyw na parze z dodatkiem oliwy i ziół	100g

Alergeny
Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Musztarda, Płatki jęczmienne, Seler korzeniowy,

Energia (kcal)	2112,71
Energia (kJ)	8885,46
Białko ogółem (g)	108,17
Tłuszcz (g)	58,58
Węglowodany ogółem (g)	305,44
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,74
Sacharoza (g)	32,56
Błonnik pokarmowy (g)	35,53
Sól (g)	5,77