

Jadłospis na dzień: 2026-08-05

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	szynka z indyka	45g
	papryka	80g
	kiwi	70g
	pieczywo mieszane	90g
	kasza jaglana na mleku	300g
	herbata	250g
	sałata	20g
	twarożek ze szczypiorkiem	80g
	masło 82%	12,5g
obiad	kapuśniak z białej kapusty	350g
	kefir	200g
	fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą	150g
	sos pieczarkowy	50g
	kasza jęczmienna gotowana na sypko	200g
	woda z miętą i cytryną	250g
	pulpet drobiowo-wieprzowy gotowany na parze	80g
podwieczorek	jogurt owocowy	100g
kolacja	kawa zbożowa z mlekiem	250g
	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5g
	kiełbasa łopatkowa	40g
	sałata	20g
	pomidor	80g
	jajko gotowane	60g

Alergeny
Bułka tarta, Bułki grahamki, Bułki pszenne zwykłe, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu, Kasza jęczmienna, perłowa, Kefir, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 12% tłuszczu,

Energia (kcal)	2132,93
Energia (kJ)	8968,13
Białko ogółem (g)	110,76
Tłuszcz (g)	66,63
Węglowodany ogółem (g)	266,12
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	33,45
Sacharoza (g)	9,28
Błonnik pokarmowy (g)	30,05
Sól (g)	5,27