

Jadłospis na dzień: 2026-07-26

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	pomidor	80g
	ser twarogowy plaster	21,5g
	pieczywo mieszane	90g
	masło 82%	12,5g
	płatki owsiane na mleku	300g
	herbata	250g
	sałata	20g
	szynka z indyka	45g
	skyr owocowy	140g
obiad	marchew gotowana	150g
	ziemniaki z koprem	220g
	napój owocowy	250g
	udko drobiowe pieczone	200g
	rosół z makaronem	350g
podwieczorek	mus owocowy- warzywny	100g
kolacja	pieczywo mieszane	130g
	masło 82%	12,5
	kiełbasa szynkowa	40g
	twarożek z rzodkiewką	80g
	sałata	20g
	herbata	250g
	pomidor	80g

Alergeny
Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2088,74
Energia (kJ)	8797,03
Białko ogółem (g)	126,57
Tłuszcz (g)	58,64
Węglowodany ogółem (g)	265,07
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,63
Sacharoza (g)	31,1
Błonnik pokarmowy (g)	26,92
Sól (g)	5,55