

Jadłospis na dzień: 2026-07-28

| Posiłek      | Pozycja                                                 | Ilość |
|--------------|---------------------------------------------------------|-------|
| I śniadanie  | masło 82%                                               | 12,5g |
|              | pieczywo mieszane                                       | 90g   |
|              | herbata                                                 | 250g  |
|              | ser plaster twarogowy                                   | 21,5g |
|              | płatki owsiane na mleku                                 | 300g  |
|              | sałata                                                  | 20g   |
|              | szynka z piersi kurczaka                                | 45g   |
|              | pomidor                                                 | 80g   |
|              |                                                         |       |
| obiad        | zupa grochowa                                           | 350g  |
|              | mizeria                                                 | 150g  |
|              | napój owocowy                                           | 250g  |
|              | filet drobiowy pieczony w ziołach                       | 80g   |
|              | ziemniaki z koprem                                      | 220g  |
| podwieczorek | skyr owocowy                                            | 140g  |
| kolacja      | herbata                                                 | 250g  |
|              | pieczywo mieszane                                       | 130g  |
|              | masło 82%                                               | 12,5g |
|              | sałatka z kaszy pęczak z kukurydzą, jajkiem i pomidorem | 150g  |
|              | ser biały                                               | 75g   |
|              | sałata                                                  | 20g   |
|              | brzoskwinia                                             | 130g  |

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kasza jęczmienna, pęczak, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 12% tłuszczu,

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2273,78 |
| Energia (kJ)                  | 9575,83 |
| Białko ogółem (g)             | 135,13  |
| Tłuszcz (g)                   | 54,54   |
| Węglowodany ogółem (g)        | 311,19  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 28,06   |
| Sacharoza (g)                 | 18,4    |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 37,61   |
| Sól (g)                       | 5,85    |