

Jadłospis na dzień: 2026-08-04

| Posiłek      | Pozycja                                      | Ilość |
|--------------|----------------------------------------------|-------|
| I śniadanie  | banan                                        | 180g  |
|              | szynka konserwowa                            | 45g   |
|              | pieczywo razowe                              | 90g   |
|              | serek śmietankowy                            | 30g   |
|              | masło 82%                                    | 12,5g |
|              | sałata                                       | 20g   |
|              | pomidor                                      | 80g   |
|              | herbata                                      | 250g  |
| II śniadanie | skyr naturalny                               | 140g  |
| obiad        | sos koperkowy                                | 50g   |
|              | napój owocowy                                | 250g  |
|              | surówka z buraka i jabłka                    | 150g  |
|              | filet drobiowy gotowany                      | 80g   |
|              | zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z warzywami | 350g  |
|              | kefir                                        | 200g  |
|              | ziemniaki z koprem                           | 220g  |
|              | parówki z indyka                             | 50g   |
| podwieczorek | ogórek kiszony                               | 50g   |
|              | masło 82%                                    | 10g   |
|              | pieczywo razowe                              | 40g   |
|              | sałata                                       | 20g   |
|              | masło 82%                                    | 12,5g |
|              | bukiet warzyw na parze z oliwą               | 100g  |
|              | polędwica z piersi kurczaka                  | 40g   |
|              | pasta z jaj ze szczypiorkiem                 | 80g   |
| kolacja      | pieczywo razowe                              | 130g  |
|              | herbata                                      | 250g  |

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

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Energia (kcal)                | 2125,98 |
| Energia (kJ)                  | 8929,48 |
| Białko ogółem (g)             | 112,33  |
| Tłuszcz (g)                   | 69,58   |
| Węglowodany ogółem (g)        | 280,26  |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 31,81   |
| Sacharoza (g)                 | 25,28   |
| Błonnik pokarmowy (g)         | 33,48   |
| Sól (g)                       | 6,77    |