JADŁOSPIS

na dzień: 02 listopad 2026 ***Poniedziałek***

CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)[1],
kiełbasa szynkowa drobiowa (40g),
serek twarogowy (80g)[2],
rzodkiew biała (50g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[3],
herbata czarna bez cukru (250g),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)[4]

Możliwość wystąpienia alergenów:
[1](jaja), [2](mleko), [3](gluten), [4](mleko)

Obiad:

zupa krupnik z kaszą jęczmienną (250g)[1],
gotowany pulpet wieprzowy w jarzynach (100g)[2],
ziemniaki (200g),
brokuły gotowane (120g),
surówka z pora i jabłka (120g)[3],
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: melon (150g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
[1](gluten, seler), [2](gluten, jaja, seler), [3](jaja, gorczyca)

Kolacja:

sałata lodowa z warzywami i fetą (200g)[1],
szynka konserwowa (40g)[2],
ser żółty (40g)[3],
ser tartare (20g)[4],
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[5],
herbata ziołowa bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
[1](mleko), [2](gluten, mleko, soja, jaja), [3](mleko), [4](mleko), [5](gluten)

Kalorie:	**2357,35** kcal		
Energia:	**2580,21** kJ		
Błonnik:	**44,42** g	Białko:	**107,96** g
Węglowodany:	**292,93** g		
W tym cukry:	**34,64** g		
Tłuszcze:	**86,73** g		
Kw. tł. nas.:	**23,67** g	Sód:	**1,25** g