JADŁOSPIS

na dzień: 03 listopad 2026 ***Wtorek***

CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

pasta z twarogu i tuńczyka (80g)(1),
kiełbasa żywiecka (40g)(2),
ser twarogowy plaster (18g)(3),
rzodkiew biała (50g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)(4),
kawa zbożowa na mleku bez cukru (250g)(5),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: kiwi 1 szt. (80g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
1(mleko, ryby), 2(gluten, mleko), 3(mleko), 4(gluten), 5(gluten, mleko)

Obiad:

zupa ziemniaczana ze śmietaną (250g)(1),
pieczeń wieprzowa w sosie (100g),
kalafior gotowany (120g),
kasza jęczmienna (160g)(2),
surówka z warzyw mieszanych (120g)(3),
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: grejpfrut 1/2 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
1(gluten, mleko, seler), 2(gluten, mleko), 3(mleko, seler)

Kolacja:

gotowany filet z miruny w jarzynach (100g)(1),
szynka gotowana (40g)(2),
ser fromage (40g)(3),
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)(4),
herbata czarna bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
1(ryby, seler), 2(soja), 3(mleko), 4(gluten)

Kalorie:	**2352,82** kcal		
Energia:	**123,71** kJ		
Błonnik:	**64,31** g	Białko:	**91,86** g
Węglowodany:	**333,70** g		
W tym cukry:	**59,33** g		
Tłuszcze:	**84,30** g		
Kw. tł. nas.:	**18,69** g	Sód:	**1,06** g