JADŁOSPIS

na dzień: 04 listopad 2026 ***Środa***

CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)(1),
szynka drobiowa (40g)(2),
twarożek (60g)(3),
ser topiony plaster (17g)(4),
pomidor (60g),
ogórek zielony (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)(5),
herbata czarna bez cukru (200g),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)(6)

Możliwość wystąpienia alergenów:
1(gluten, orzechy, seler, łubin, mleko), 2(soja), 3(mleko), 4(mleko), 5(gluten), 6(mleko)

Obiad:

zupa kalafiorowa ze śmietaną i zacierką (250g)(1),
gotowane udko z kurczaka (200g)(2),
ziemniaki (200g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
sałata lodowa z sosem winegret (100g),
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: jabłko 1 szt. (100g)

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

Kolacja:

kasza jaglana z mięsem i warzywami (250g)(1),
kiełbasa szynkowa wieprzowa (40g)(2),
ser tartare (20g)(3),
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)(4),
herbata owocowa bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: grejpfrut 1/2 szt. (100g)

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

Kalorie:	**2320,52** kcal		
Energia:	**2580,21** kJ		
Błonnik:	**50,06** g	Białko:	**137,77** g
Węglowodany:	**306,89** g		
W tym cukry:	**37,64** g		
Tłuszcze:	**69,84** g		
Kw. tł. nas.:	**18,24** g	Sód:	**976,35** mg