JADŁOSPIS

na dzień: 05 listopad 2026 ***Czwartek***

CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z musztardą (60g)[1],
kiełbasa lisiecka schabowa (40g),
ser żółty (40g)[2],
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[3],
kawa zbożowa na mleku bez cukru (250g)[4],
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: ser kanapkowy (kiri) (16g)[5],
rzodkiewka (50g),
masło ekstra 82% tł (16g)

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

Obiad:

zupa ogórkowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)[1],
gotowany pulpet wieprzowy w sosie koperkowym (100g)[2],
kasza jęczmienna pęczak (160g)[3],
surówka z marchewki z jabłkiem (120g),
brokuły gotowane (120g),
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: kiwi 1 szt. (80g)

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

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)[1],
szynka pieczona (40g),
pasta z sera feta z ziołami (60g)[2],
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[3],
herbata czarna bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe (30g)

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

Kalorie:	**2334,64** kcal		
Energia:	**90,73** kJ		
Błonnik:	**48,49** g	Białko:	**107,32** g
Węglowodany:	**310,75** g		
W tym cukry:	**36,19** g		
Tłuszcze:	**84,59** g		
Kw. tł. nas.:	**25,14** g	Sód:	**1,52** g