JADŁOSPIS

na dzień: 06 listopad 2026 ***Piątek***

CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

ogonówka (40g)(1),
twarożek ze szczypiorkiem (80g)(2),
pomidor (60g),
rzodkiewka (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)(3),
herbata czarna bez cukru (200g),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)(4)

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

Obiad:

zupa pieczarkowa ze śmietaną i makaronem (250g)(1),
gotowany filet z miruny w jarzynach (100g)(2),
ziemniaki (200g),
szpinak puree (120g)(3),
surówka z kapusty kiszonej (120g),
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: jabłko 1 szt. (100g)

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

Kolacja:

jajka w sosie jogurtowo-koperkowym (120g)(1),
polędwica sopocka (40g)(2),
ser twarogowy plaster (36g)(3),
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)(4),
herbata owocowa bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: pomarańcza (200g)

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

Kalorie:	**2322,41** kcal		
Energia:	**2634,61** kJ		
Błonnik:	**49,83** g	Białko:	**107,34** g
Węglowodany:	**313,67** g		
W tym cukry:	**48,59** g		
Tłuszcze:	**76,73** g		
Kw. tł. nas.:	**18,19** g	Sód:	**1,33** g