JADŁOSPIS

na dzień: 07 listopad 2026 ***Sobota***

CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

kiełbasa krakowska (40g)[1],
polędwica drobiowa (40g),
twarożek (60g)[2],
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb graham, razowy, słonecznikowy (140g)[3],
herbata czarna bez cukru (200g),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)[4]

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

Obiad:

zupa marchwianka z ziemniakami (250g)[1],
duszona bitka ze schabu w sosie (100g),
kasza gryczana (160g),
brokuły gotowane (120g),
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym (80g)[2],
kompot jabłkowy bez cukru (200g),
podwieczorek: pomarańcza (200g)

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

Kolacja:

sałatka z sałaty, pomidora i kurczaka z olejem (200g),
szynka z kurczaka (40g),
ser żółty (40g)[1],
ser kanapkowy (kiri) (16g)[2],
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[3],
herbata czarna bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: kiwi 1 szt. (80g)

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

Kalorie:	**2372,36** kcal		
Energia:	**2575,93** kJ		
Błonnik:	**48,31** g	Białko:	**104,94** g
Węglowodany:	**308,24** g		
W tym cukry:	**43,28** g		
Tłuszcze:	**86,82** g		
Kw. tł. nas.:	**24,39** g	Sód:	**1,43** g