JADŁOSPIS

na dzień: 08 listopad 2026 ***Niedziela***

CUKRZYCOWA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)(1),
polędwica sopocka (40g)(2),
twarożek (60g)(3),
ser topiony plaster (17g)(4),
pomidor (60g),
ogórek konserwowy (50g)(5),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb graham, razowy, słonecznikowy (140g)(6),
kakao na mleku bez cukru (250g)(7),
woda mineralna (500g),
2 śniadanie: jogurt naturalny 100g (100g)(8)

Możliwość wystąpienia alergenów:
1(jaja), 2(gluten, jaja, gorczyca, seler), 3(mleko), 4(mleko), 5(gorczyca), 6(gluten), 7(mleko), 8(mleko)

Obiad:

rosół z makaronem (250g)(1),
gotowany filet z kurczaka w jarzynach (100g)(2),
ziemniaki (200g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
surówka z selera i jabłek (120g)(3),
kompot bez cukru (200g),
podwieczorek: kiwi 1 szt. (80g)

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

Kolacja:

zupa krem z białych warzyw (250g)(1),
sałatka ryżowa z szynka (200g)(2),
polędwica drobiowa (40g)(3),
serek twarogowy (50g)(4),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb graham, razowy, słonecznikowy (140g)(5),
herbata czarna bez cukru (250g),
dodatkowy posiłek: jabłko 1 szt. (100g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
1(gluten, pszenica, soja, jaja, mleko, seler), 2(gluten, mleko, soja, jaja, mleko), 3(gorczyca, jaja, mleko), 4(mleko), 5(gluten)

Kalorie:	**2314,87** kcal		
Energia:	**2624,84** kJ		
Błonnik:	**47,74** g	Białko:	**121,88** g
Węglowodany:	**300,86** g		
W tym cukry:	**43,93** g		
Tłuszcze:	**75,43** g		
Kw. tł. nas.:	**25,09** g	Sód:	**1,49** g