JADŁOSPIS

na dzień: 01 listopad 2026 ***Niedziela***

LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

kiełbasa na gorąco (100g)[1],
ogonówka (40g)[2],
pasta z twarogu i szynki (80g)[3],
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[4],
kakao na mleku (250g)[5],
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

rosół z makaronem (250g)[1],
gotowany schab w jarzynach (100g)[2],
ziemniaki (200g),
kalafior gotowany (120g),
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym (80g)[3],
kompot (200g)

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

Kolacja:

makaron z sosem truskawkowym (250g)[1],
polędwica sopocka (40g)[2],
ser tartare (20g)[3],
pomidor (60g),
ogórek kiszony (50g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[4],
herbata czarna bez cukru (200g),
dodatkowy posiłek: sok marchwiowy (300g)

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

Kalorie:	**2419,38** kcal		
Energia:	**75,13** kJ		
Błonnik:	**40,98** g	Białko:	**115,23** g
Węglowodany:	**337,67** g		
W tym cukry:	**70,14** g		
Tłuszcze:	**75,42** g		
Kw. tł. nas.:	**21,95** g	Sód:	**1,14** g