JADŁOSPIS

na dzień: 04 listopad 2026 ***Środa***

LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)[1],
szynka drobiowa (40g)[2],
twarożek (60g)[3],
ser topiony plaster (17g)[4],
pomidor (60g),
ogórek zielony (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[5],
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa kalafiorowa ze śmietaną i zacierką (250g)[1],
gotowane udko z kurczaka (200g)[2],
ziemniaki (200g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
sałata lodowa z sosem winegret (100g),
kompot (250g)

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

Kolacja:

makaron po bolońsku (250g)[1],
kiełbasa szynkowa wieprzowa (40g)[2],
ser tartare (20g)[3],
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[4],
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)[5]

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

Kalorie:	**2384,32** kcal		
Energia:	**50,21** kJ		
Błonnik:	**40,07** g	Białko:	**132,37** g
Węglowodany:	**304,75** g		
W tym cukry:	**50,06** g		
Tłuszcze:	**82,41** g		
Kw. tł. nas.:	**21,57** g	Sód:	**942,85** mg