JADŁOSPIS

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

LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

kasza kukurydziana na mleku (200g)(1),
ogonówka (40g)(2),
twarożek ze szczypiorkiem (80g)(3),
pomidor (60g),
rzodkiewka (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)(4),
herbata czarna (200g),
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa pieczarkowa ze śmietaną i makaronem (250g)(1),
gotowany filet z miruny w jarzynach (100g)(2),
ziemniaki (200g),
szpinak puree (120g)(3),
marchewka gotowana (120g)(4),
kompot (250g),
jabłko 1 szt. (100g)

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

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 (250g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe z czekoladą (30g)(5)

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

Kalorie:	**2399,32** kcal		
Energia:	**104,61** kJ		
Błonnik:	**48,56** g	Białko:	**108,61** g
Węglowodany:	**337,24** g		
W tym cukry:	**61,59** g		
Tłuszcze:	**80,43** g		
Kw. tł. nas.:	**22,74** g	Sód:	**1,21** g