JADŁOSPIS

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

LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

kiełbasa krakowska (40g)[1],
polędwica drobiowa (40g),
twarożek (60g)[2],
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[3],
herbata czarna (250g),
jogurt owocowy 100 g (100g)[4],
woda mineralna (500g)

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),
sałatka z buraków i jabłek (120g),
brokuły gotowane (120g),
kompot jabłkowy (250g),
pomarańcza (200g)

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

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 (250g),
dodatkowy posiłek: jogurt pitny 1 szt. (200g)[4]

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

Kalorie:	**2370,32** kcal		
Energia:	**28,91** kJ		
Błonnik:	**51,94** g	Białko:	**119,83** g
Węglowodany:	**316,65** g		
W tym cukry:	**72,98** g		
Tłuszcze:	**77,69** g		
Kw. tł. nas.:	**22,27** g	Sód:	**1,24** g