JADŁOSPIS

na dzień: 12 październik 2026 ***Poniedziałek***

LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)[1],
kiełbasa szynkowa drobiowa (40g),
serek twarogowy (80g)[2],
rzodkiew biała (50g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[3],
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa krupnik z kaszą jęczmienną (250g)[1],
gotowany pulpet wieprzowy w jarzynach (100g)[2],
ziemniaki (200g),
marchewka z groszkiem (120g)[3],
brokuły gotowane (120g),
kompot (200g),
melon (150g)

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

Kolacja:

makaron z mięsem i jarzynami (250g)[1],
szynka konserwowa (40g)[2],
ser żółty (40g)[3],
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[4],
herbata ziołowa (250g),
dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)

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

Kalorie:	**2414,80** kcal		
Energia:	**50,21** kJ		
Błonnik:	**52,90** g	Białko:	**120,05** g
Węglowodany:	**337,75** g		
W tym cukry:	**40,60** g		
Tłuszcze:	**76,63** g		
Kw. tł. nas.:	**18,16** g	Sód:	**1,35** g