JADŁOSPIS

na dzień: 15 październik 2026 ***Czwartek***

LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z musztardą (60g)(1),
kiełbasa lisiecka schabowa (40g),
ser żółty (40g)(2),
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)(3),
kawa zbożowa na mleku (250g)(4),
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa ogórkowa ze śmietaną i ziemniakami (250g)(1),
gotowany pulpet wieprzowy w sosie koperkowym (100g)(2),
kasza jęczmienna pęczak (160g)(3),
surówka z marchewki z jabłkiem (120g)(4),
brokuły gotowane (120g),
kompot jabłkowy (200g),
kiwi 1 szt. (80g)

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

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)(1),
szynka pieczona (40g),
pasta z sera feta z ziołami (60g)(2),
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)(3),
herbata czarna (200g),
dodatkowy posiłek: sok marchwiowy (300g)

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

Kalorie:	**2272,89** kcal		
Energia:	**82,18** kJ		
Błonnik:	**51,10** g	Białko:	**105,14** g
Węglowodany:	**314,64** g		
W tym cukry:	**72,13** g		
Tłuszcze:	**75,37** g		
Kw. tł. nas.:	**24,73** g	Sód:	**1,41** g