# JADŁOSPIS

**na dzień: 21 październik 2026** ***Środa***

## *LEKKOSTRAWNA ROU*

### *Śniadanie:*

**płatki owsiane na mleku** (200g)[1],
**szynka tradycyjna** (40g),
**pasta z twarogu i szynki** (60g)[2],
**pomidor** (60g),
**rzodkiewka** (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](gluten, orzechy, seler, łubin, mleko ), [2](gluten, mleko, soja, jaja, mleko ), [3](gluten )*

### *Obiad:*

**zupa koperkowa z ryżem i zielonym groszkiem** (250g)[1],
**gotowany pulpet wieprzowy w sosie pieczarkowym** (100g)[2],
**ziemniaki** (200g),
**surówka z kapusty pekińskiej** (120g),
**kalafior gotowany** (120g),
**kompot** (250g),
**melon** (150g)

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

### *Kolacja:*

**gotowana biała kiełbasa** (100g)[1],
**sałata lodowa z pomidorami** (200g)[2],
**polędwica sopocka** (40g)[3],
**ser twarogowy plaster** (18g)[4],
**masło ekstra 82% tł** (16g),
**chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy** (140g)[5],
**herbata owocowa** (250g),
**dodatkowy posiłek: wafle ryżowe z czekoladą** (30g)[6]

*Możliwość wystąpienia alergenów:*
*[1](mleko, siarczyny), [2](gorczyca ), [3](gluten, jaja, gorczyca, seler), [4](mleko ), [5](gluten ), [6](mleko )*

| | | | |
|---|---|---|---|
| Kalorie: | **2324,52** kcal | | |
| Energia: | **75,41** kJ | | |
| Błonnik: | **42,73** g | Białko: | **118,25** g |
| Węglowodany: | **312,16** g | | |
| W tym cukry: | **46,97** g | | |
| Tłuszcze: | **81,18** g | | |
| Kw. tł. nas.: | **18,57** g | Sód: | **1,20** g |