JADŁOSPIS

na dzień: 22 październik 2026 ***Czwartek***

LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)[1],
szynka pieczona (40g),
serek twarogowy (50g)[2],
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[3],
kawa zbożowa (250g)[4],
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa pomidorowa ze śmietaną i zacierką (250g)[1],
gotowany filet z indyka w jarzynach (100g)[2],
ziemniaki (200g),
marchew mini (120g),
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym (80g)[3],
kompot jabłkowy (200g),
pomarańcza (200g)

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

Kolacja:

sałatka jarzynowa (200g)[1],
kiełbasa szynkowa drobiowa (40g),
serek śmietankowy (50g)[2],
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[3],
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: jogurt owocowy 100 g (100g)[4]

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

Kalorie:	**2319,62** kcal		
Energia:	**114,63** kJ		
Błonnik:	**54,70** g	Białko:	**96,16** g
Węglowodany:	**326,97** g		
W tym cukry:	**69,86** g		
Tłuszcze:	**72,47** g		
Kw. tł. nas.:	**21,32** g	Sód:	**1,21** g