JADŁOSPIS

na dzień: 23 październik 2026 ***Piątek***

LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

pasta z twarogu i sera żółtego "bryndza" (80g)[1],
jajko gotowane (50g)[2],
polędwica drobiowa (40g)[3],
rzodkiew biała (60g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[4],
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa ziemniaczana ze śmietaną (250g)[1],
gotowany filet z miruny w sosie koperkowym (100g)[2],
ziemniaki (200g),
surówka z marchewki z jabłkiem (120g)[3],
bukiet jarzyn gotowanych (120g),
kompot (200g)

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

Kolacja:

makaron z serem (250g)[1],
polędwica sopocka (40g)[2],
ser kanapkowy (deliser) (16g)[3],
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[4],
herbata ziołowa (250g),
dodatkowy posiłek: sok marchwiowy (300g)

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

Kalorie:	**2403,17** kcal		
Energia:	**61,21** kJ		
Błonnik:	**48,93** g	Białko:	**115,84** g
Węglowodany:	**356,58** g		
W tym cukry:	**57,87** g		
Tłuszcze:	**69,90** g		
Kw. tł. nas.:	**24,75** g	Sód:	**1,13** g