JADŁOSPIS

na dzień: 25 październik 2026 ***Niedziela***

LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

jajecznica (100g)[1],
polędwica sopocka (40g)[2],
twaróg (40g)[3],
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[4],
kakao na mleku (250g)[5],
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

rosół z makaronem (250g)[1],
gotowane udko z kurczaka (200g)[2],
ziemniaki (200g),
marchewka gotowana (120g)[3],
brokuły gotowane (120g),
kompot (200g),
kiwi 1 szt. (80g)

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

Kolacja:

makaron ze szpinakiem i serem feta (200g)[1],
kiełbasa żywiecka (40g)[2],
ser fromage (40g)[3],
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[4],
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)[5]

Możliwość wystąpienia alergenów:
[1](gluten, mleko), [2](gluten, mleko), [3](mleko), [4](gluten), [5](pszenica, orzechy, mleko)

Kalorie:	**2369,62** kcal		
Energia:	**61,17** kJ		
Błonnik:	**45,52** g	Białko:	**116,30** g
Węglowodany:	**316,27** g		
W tym cukry:	**56,43** g		
Tłuszcze:	**78,27** g		
Kw. tł. nas.:	**21,44** g	Sód:	**1,13** g