JADŁOSPIS

na dzień: 26 październik 2026 ***Poniedziałek***

LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

kasza kukurydziana na mleku (200g)[1],
polędwica drobiowa (40g)[2],
serek twarogowy (80g)[3],
pomidor (60g),
marchewka (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](gorczyca, jaja, mleko), [3](mleko), [4](gluten)

Obiad:

zupa jarzynowa ze śmietaną i zacierką (250g)[1],
gotowany pulpet wieprzowy w jarzynach (100g)[2],
ziemniaki (200g),
buraczki puree (120g)[3],
sałata lodowa z sosem winegret (100g)[4],
kompot (200g),
melon (150g)

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

Kolacja:

sałatka z kapusty pekińskiej z serem feta (200g)[1],
szynka gotowana (40g)[2],
ser żółty (40g)[3],
ser tartare (20g)[4],
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[5],
herbata owocowa (200g),
dodatkowy posiłek: jogurt pitny 1 szt. (200g)[6]

Możliwość wystąpienia alergenów:
[1](mleko), [2](soja), [3](mleko), [4](mleko), [5](gluten), [6](mleko)

Kalorie:	**2341,12** kcal		
Energia:	**50,21** kJ		
Błonnik:	**40,98** g	Białko:	**107,81** g
Węglowodany:	**321,05** g		
W tym cukry:	**80,16** g		
Tłuszcze:	**82,40** g		
Kw. tł. nas.:	**24,50** g	Sód:	**1,28** g