JADŁOSPIS

na dzień: 28 październik 2026 ***Środa***

LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)[(1)],
polędwica sopocka (40g)[(2)],
twarożek (60g)[(3)],
pomidor (60g),
rzodkiew biała (50g),
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](gluten, orzechy, seler, łubin, mleko), [2](gluten, jaja, gorczyca, seler), [3](mleko), [4](gluten)

Obiad:

zupa grysikowa z kaszą manną (250g)[(1)],
rolada drobiowa ze szpinakiem (120g)[(2)],
ziemniaki (200g),
marchew mini (120g),
kalafior gotowany (120g),
kompot (200g),
jabłko 1 szt. (100g)

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

Kolacja:

makaron po włosku z kiełbasą i sosem pomidorowym (250g)[(1)],
sałatka brokułowa z fetą i pomidorami (200g)[(2)],
kiełbasa szynkowa drobiowa (40g),
ser fromage (40g)[(3)],
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[(4)],
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: mus owocowy (100g)

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

Kalorie:	**2256,85** kcal		
Energia:	**42,31** kJ		
Błonnik:	**51,66** g	Białko:	**106,81** g
Węglowodany:	**323,85** g		
W tym cukry:	**44,06** g		
Tłuszcze:	**74,60** g		
Kw. tł. nas.:	**18,34** g	Sód:	**697,85** mg