JADŁOSPIS

na dzień: 29 październik 2026 ***Czwartek***

LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

gotowane parówki z ketchupem (100g)(1),
szynka gotowana (40g)(2),
twarożek (60g)(3),
rzodkiewka (50g),
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)(4),
kawa zbożowa na mleku (250g)(5),
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
1(seler, soja), 2(soja), 3(mleko), 4(gluten), 5(gluten, mleko)

Obiad:

zupa barszcz czerwony ze śmietaną i ziemniakami (250g)(1),
duszony gulasz wołowy z jarzynami (140g)(2),
kasza gryczana (160g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
sałata z sosem jogurtowo-śmietanowym (80g)(3),
kompot jabłkowy (200g)

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

Kolacja:

sałatka z selera z jogurtem (200g)(1),
polędwica drobiowa (40g)(2),
ser twarogowy plaster (18g)(3),
ser żółty (40g)(4),
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)(5),
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe z czekoladą (30g)(6)

Możliwość wystąpienia alergenów:
1(gluten, mleko, soja, jaja, seler, gorczyca), 2(gorczyca, jaja, mleko), 3(mleko), 4(mleko), 5(gluten), 6(mleko)

Kalorie:	**2348,74** kcal		
Energia:	**838,53** kJ		
Błonnik:	**43,87** g	Białko:	**120,00** g
Węglowodany:	**295,54** g		
W tym cukry:	**56,70** g		
Tłuszcze:	**83,25** g	Cholesterol:	**84,00** mg
Kw. tł. nas.:	**29,49** g	Sód:	**1,50** g