JADŁOSPIS

na dzień: 30 październik 2026 ***Piątek***

LEKKOSTRAWNA ROU

Śniadanie:

jajko gotowane (50g)[1],
kiełbasa krakowska (40g)[2],
twarożek ze szczypiorkiem (60g)[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](jaja), [2](pszenica, soja, mleko), [3](mleko), [4](gluten)

Obiad:

zupa pomidorowa ze śmietaną i makaronem (250g)[1],
gotowany filet z miruny w jarzynach (100g)[2],
ziemniaki (200g),
szpinak puree (120g),
surówka z kapusty pekińskiej (120g),
kompot (200g)

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

Kolacja:

ryż zapiekany z jabłkami (250g)[1],
sałatka grecka (200g)[2],
ogonówka (40g)[3],
ser tartare (20g)[4],
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[5],
herbata ziołowa (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)[6]

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

Kalorie:	**2350,22** kcal		
Energia:	**50,21** kJ		
Błonnik:	**41,66** g	Białko:	**92,00** g
Węglowodany:	**321,44** g		
W tym cukry:	**40,37** g		
Tłuszcze:	**84,51** g		
Kw. tł. nas.:	**20,84** g	Sód:	**1,07** g