JADŁOSPIS

na dzień: 07 listopad 2026 ***Sobota***

PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

pasztet pieczony (50g)[1],
kiełbasa krakowska (40g)[2],
twarożek (60g)[3],
ogórek konserwowy (50g)[4],
pomidor (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[5],
herbata czarna (250g),
jogurt owocowy 100 g (100g)[6],
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa fasolowa z ziemniakami (250g)[1],
duszona bitka ze schabu w sosie (100g),
kasza gryczana (160g)[2],
sałatka z buraczków (120g),
brokuły gotowane (120g),
kompot jabłkowy (250g),
pomarańcza (200g)

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

Kolacja:

leczo z cukinią i kiełbasą (250g)[1],
szynka z kurczaka (40g),
ser żółty (40g)[2],
ser kanapkowy (kiri) (16g)[3],
ogórek zielony (50g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[4],
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: jogurt pitny 1 szt. (200g)[5]

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

Kalorie:	**2455,91** kcal		
Energia:	**30,13** kJ		
Błonnik:	**54,30** g	Białko:	**120,31** g
Węglowodany:	**329,56** g		
W tym cukry:	**79,88** g		
Tłuszcze:	**82,30** g		
Kw. tł. nas.:	**27,89** g	Sód:	**1,23** g