JADŁOSPIS

na dzień: 13 październik 2026 ***Wtorek***

PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

pasta z twarogu i tuńczyka (80g)(1),
kiełbasa żywiecka (40g)(2),
ser twarogowy plaster (18g)(3),
rzodkiew biała (60g),
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(mleko, ryby), 2(gluten, mleko), 3(mleko), 4(gluten), 5(gluten, mleko)

Obiad:

zupa grochowa z ziemniakami (250g)(1),
pieczeń wieprzowa w sosie (100g),
kalafior gotowany (120g),
surówka z warzyw mieszanych (120g)(2),
kasza jęczmienna (160g)(3),
kompot jabłkowy (250g)

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

Kolacja:

sałatka makaronowa z kurczakiem (200g)(1),
szynka gotowana (40g)(2),
ser fromage (40g)(3),
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)(4),
herbata czarna (250g),
dodatkowy posiłek: sok pomidorowy (300g)

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

Kalorie:	**2407,17** kcal		
Energia:	**99,36** kJ		
Błonnik:	**61,20** g	Białko:	**93,47** g
Węglowodany:	**342,41** g		
W tym cukry:	**62,82** g		
Tłuszcze:	**77,89** g		
Kw. tł. nas.:	**14,55** g	Sód:	**1,33** g