JADŁOSPIS

na dzień: 14 październik 2026 ***Środa***

PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

płatki owsiane na mleku (200g)[1],
pasztet pieczony (50g)[2],
twarożek (60g)[3],
ser topiony plaster (17g)[4],
pomidor (60g),
ogórek zielony (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[5],
herbata czarna (250g),
woda mineralna (500g)

Możliwość wystąpienia alergenów:
[1](gluten, orzechy, seler, łubin, mleko), [2](gluten, jaja, seler, soja, mleko), [3](mleko), [4](mleko), [5](gluten)

Obiad:

zupa kalafiorowa ze śmietaną i zacierką (250g)[1],
pieczone udko z kurczaka (200g),
ziemniaki (200g),
fasolka szparagowa gotowana (100g),
surówka z kapusty białej (120g),
kompot (250g)

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

Kolacja:

makaron po bolońsku (250g)[1],
kiełbasa szynkowa wieprzowa (40g)[2],
ser tartare (20g)[3],
pomidor (60g),
rzodkiewka (50g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)[4],
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: baton musli (40g)[5]

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

Kalorie:	**2438,42** kcal		
Energia:	**34,41** kJ		
Błonnik:	**44,23** g	Białko:	**128,06** g
Węglowodany:	**305,38** g		
W tym cukry:	**49,30** g		
Tłuszcze:	**89,24** g		
Kw. tł. nas.:	**25,99** g	Sód:	**882,85** mg