JADŁOSPIS

na dzień: 16 październik 2026 ***Piątek***

PODSTAWOWA ROU

Śniadanie:

kasza kukurydziana na mleku (200g)(1),
ogonówka (40g)(2),
twarożek ze szczypiorkiem (80g)(3),
pomidor (60g),
papryka świeża (60g),
sałata (3g),
masło ekstra 82% tł (16g),
dżem (20g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)(4),
herbata czarna (200g),
woda mineralna (500g)

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

Obiad:

zupa pieczarkowa ze śmietaną i makaronem (250g)(1),
smażony filet z miruny (100g)(2),
ziemniaki (200g),
szpinak puree (120g)(3),
surówka z kapusty kiszonej (120g),
kompot (250g),
jabłko 1 szt. (100g)

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

Kolacja:

jajka w sosie tatarskim (120g)(1),
polędwica sopocka (40g)(2),
ser twarogowy plaster (36g)(3),
pomidor (60g),
masło ekstra 82% tł (16g),
chleb pszenno-żytni, graham, razowy, słonecznikowy (140g)(4),
herbata owocowa (250g),
dodatkowy posiłek: wafle ryżowe z czekoladą (30g)(5)

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

Kalorie:	**2472,82** kcal		
Energia:	**77,81** kJ		
Błonnik:	**47,40** g	Białko:	**111,62** g
Węglowodany:	**336,78** g		
W tym cukry:	**63,29** g		
Tłuszcze:	**86,83** g		
Kw. tł. nas.:	**22,34** g	Sód:	**1,21** g